किशोर रक्षा और ब्रह्मचर्य

लेखक—

पं० रवीन्द्र शास्त्री आयुर्वेदाचार्य

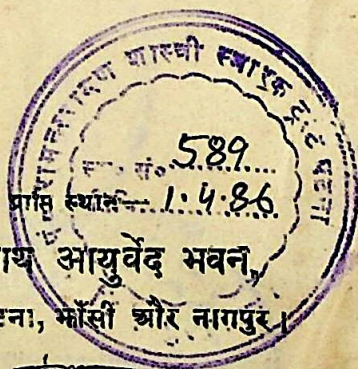
पास बिक्रीके लिये भेजा जाता है

भस्में जितनी पुरानी होती हैं उतनी ज्यादे गुणकारी होती हैं। हम
यहां वजनमें मनों भस्में एक साथ तैयार होती हैं और पुरानी होनेपर
बिक्री की जाती हैं। श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन द्वारा बने हुए रस-रसा
और भस्में उत्तम श्रेणीकी होनेपर भी इनका मूल्य अधिक नहीं है।

———

किशोर रक्षा और ब्रह्मचर्य

लेखक—
पं० रवीन्द्र शास्त्री आयुर्वेदाचार्य

प्राप्ति स्थान—
श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,
कलकत्ता, पटना, झाँसी और नागपुर।

द्वितीय वार ५०००] संवत् २००४ [मूल्य ।।)

प्रकाशक—
वैद्यराज पं० रामनारायण शर्मा आयुर्वेदोपाध्याय
अध्यक्ष—
श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,
कलकत्ता, पटना, झांसी और नागपुर।

मुद्रक—
ठाकुर राम सिंहासन सिंह
श्रीवैद्यनाथ प्रेस
कदमकुआँ, पटना।

प्रकाशकका निवेदन

"किशोर रक्षा और ब्रह्मचर्य" का यह दूसरा संस्करण हमें इस समय प्रकाशित करनेको लाचार होना पड़ा है जब कि बाजारमें एक-एक शीट कागजके लिये लोग मुहताज हो रहे हैं। इसका एकमात्र कारण यही है कि इस पुस्तकके लिये हमारे पास प्रतिदिन मांगें आ रही हैं और हमसे दूसरा संस्करण निकालनेका जबर्दस्त आग्रह कर रहे हैं। खासकर तरुण विद्यार्थियोंका तकाजा तो बहुत ज्यादा हो गया है।

इस पुस्तककी उपयोगिताका यह सबसे बड़ा प्रमाण है।

आज भारतवर्ष स्वतन्त्र हो गया है। हमारे राष्ट्रका नव-निर्माण हो रहा है। इस नयी इमारतकी नींव हमारे तरुण ही हैं। इसलिये हर मां-बापका यह कर्त्तव्य है कि वह अपनी सन्तानको कुटेवोंसे बचने और ब्रह्मचर्यसे रहनेकी शिक्षा दे। शिक्षकोंका भी कर्त्तव्य है कि वे अपने छात्रोंके लिये ऐसी शिक्षाकी पूरी सुविधा प्रस्तुत कर दें। यह पुस्तक इस कार्यमें सहायक सिद्ध हुई है ; यह जानकर हमें परम संतोष है और इसीलिये हम इसका यह संस्करण कागजके इस संकटकालमें भी प्रकाशित कर रहे हैं।

वर्तमान समयके बालक ब्रह्मचर्य किस वस्तुका नाम है, यह भी नहीं जानते। बल्कि दुर्भाग्यवश छोटे-छोटे बालकोंमें हस्तमैथुन आदि बुरी आदतें संक्रामक रोगोंकी तरह तीव्र गतिसे फैल रही हैं। कोई दिन ऐसा नहीं होता जिस दिनकी डाकमें एक-दो पत्र हस्तमैथुनसे नष्ट युवकोंके न आते हों। इन पत्रोंके पढ़नेसे रोमांच हो जाता है। इस बुराईसे बालकोंको बचानेके लिये हमने यह पुस्तक लिखवाई और प्रकाशित की है। १०-१२ वर्षकी उम्रके बालकोंको यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिये।

विनीत—

पं० रामनारायण शर्मा वैद्य

विषय-सूची

—:o:—

विषय प्रवेश

हमारे नौनिहालोंकी दशा

१२ से १६ सालकी अवस्थाके बालकोंके लिये यह पुस्तक लिखी जा रही है—अत: इनकी आजकलकी हालतपर थोड़ी रोशनी डालना आवश्यक है।

इस बातमें कोई सन्देह नहीं कि बालकोंसे ही समाज बनता है और जैसे बालक होते हैं वैसा ही समाज और देश होता है। बालक देशकी अमूल्य सम्पत्ति हैं और प्रत्येक देशको अपने बालकोंपर अभिमान होता है। बालक ही बड़े होकर समाज और देशकी उन्नति करते हैं। गाँधी, हिटलर, जवाहर और स्टालिन किसी समय बालक रह चुके हं और आजकलके बालकोंमें भी बहुतसे तिलक-गोखले और शंकराचार्य मौजूद हैं।

किसी देशकी असली दशाका ज्ञान उसके बालकोंको देखकर हो जाता है। १२ से १६ सालकी अवस्था किशोरावस्था कहलाती है और यही वह अवस्था है जिसमें लड़कोंके जीवन बनते और बिगड़ते हैं। इसी उम्रमें शरीरकी गठन सुडौल या बेडौल होती है, इसी उम्रमें जिन्दगी भरके लिये अच्छे या बुरे संस्कार पड़ते हैं, इसी समय वीर्य रक्षाके द्वारा शरीर और मनको बलवान और पवित्र या वीर्यपातके द्वारा रोगी तथा कायर बनाया जाता है।

किशोरावस्थामें ही दिमागको बुद्धि या गोबरका केन्द्र बनाया जाता है तथा इसी समय जिन्दगी भरके लिये अच्छा या बुरा रास्ता चुना जाता है।

खुश किस्मतीसे जिस देशके किशोर शुद्ध वायुमण्डलमें रहकर शरीर और वीर्य रक्षाकी कीमत समझते और ब्रह्मचर्यका पालन करते हुए सदाचारका पालन करते हैं, उनका शरीर आरोग्य और मन शुद्ध रहता है। अपने जीवनमें वे नयी-नयी खोज करते हैं, माता पिताको सुख देते हैं, समाज और देशका भला करते तथा सुख-शान्तिसे आदर्श जीवन बिताते हैं। ऐसे किशोर ही यौवनका सच्चा आनन्द लेते और जीवन-संग्राममें विजय प्राप्त करते हैं, इन्हींसे देश और माताका मुंह उज्ज्वल होता है और इनके ऊपर ही देशको अभिमान होता है। जिस देशमें ऐसे बालक होते हैं वह देश हमेशा आजाद रहता है—और दुनियांपर अपनी हुकूमत कायम करता है। जिस देशके किशोर सदाचारी और ब्रह्मचारी होते हैं, उसकी तरफ कोई कड़ी नजरसे नहीं देखता और देखता है तो उसकी आँखें फोड़ दी जाती हैं। प्राचीन भारतने अपने इन किशोरोंके बलपर ही सारे संसारके गुरुका पद प्राप्त किया था—इसीने सबको सभ्यताकी शिक्षा दी। भीष्म, भीम, अर्जुन, शंकराचार्य, चाणक्य और अशोक ऐसे ही किशोर थे, जिनके नामसे दुनियां चौंकती थी। सात-सात महारथियोंको नाकों चने चबवानेवाला वीर अभिमन्यु किशोर ही था।

किन्तु जिस देशके बालक—किशोरावस्थामें अपने शरीर और वीर्यको बरबाद करके दुराचारियोंका जीवन व्यतीत करते हैं, उस देशका भाग्य फूट जाता है—और ऐसे बालक देश और माता पिताके कोढ़ होते हैं। वीर्यनाश करनेवाले किशोरोंमें यौवन तो मानो आता ही नहीं, दुनियां भरके रोग उनके शरीरमें डेरा डाल लेते हैं, मन हमेशा अपवित्र और डरा रहता है। दिमागमें न बुद्धि होती है न कोई सूझ, साहस उनमें रहता नहीं तथा ऐसे बालक अपने साथ ही अपने देश और समाजको भी नष्ट कर देते हैं।

जिस देशमें वीर्यहीन और चरित्रभ्रष्ट बालक होंगे, वह दूसरोंका गुलाम होगा। पग-पगपर देशवासियोंको विदेशियोंका अपमान सहना पड़ेगा, उनकी जूतियां सीधी करनी पड़ेंगी। ऐसा देश बलवान देशोंके लिए लूटने और मौज करनेका स्थान होता है। वीर्यहीन बालकोंके देशमें ही स्त्रियोंके सतीत्व लूटे जाते हैं, सोनेके खजाने जहाजोंमें लदकर विदेश पहुँच जाते हैं और लोगोंमें हमेशा दरिद्रता, कंगाली, बेईमानी, व्यभिचार आदि बुराइयां पैदा हो जाती हैं। ऐसा ही देश भूखा, नंगा और कायर कहलाता है—दुनियां उसे धिक्कारती है, विदेशी उसे ताना देते और उसीके धनसे सोनेके महल खड़े करते हैं। ऐसा देश संसार का कलंक होता है।

संसारको सभ्यताकी शिक्षा देनेवाले—भीष्म, लक्ष्मण, शंकराचार्य और गांधी जैसी विभूतियोंको पैदा करनेवाले हमारे

हिन्दुस्तानकी—हिन्दुस्तानके लाड़ले किशोरोंकी आज क्या दशा है? इसका सच्चा और सीधा वर्णन, कुछ दिन पहले हिन्दुस्तान की यात्रा करनेवाले एक अँग्रेजने एक व्याख्यानमें दिया था। वह कहता है—

"मुझे उस देशमें एक भी किशोर ऐसा देखनेमें नहीं आया, जिसके चेहरेपर तेज, लाली और साहसका भाव हो। ऐसा देश अगर आजादीका दावा करता है तो उसकी अज्ञानता है।"

इस वर्णनमें कुछ अतिशयोक्ति हो सकती है, राजनीतिक चाल भी हो सकती है, किन्तु हमारे किशोरोंकी दशा लगभग ऐसी ही है।

हिन्दुस्तानके किशोरोंकी उम्र घट गई, बल बिदा हो गया, बुद्धिका दिवाला निकल गया, हिम्मत पस्त हो गई और कांतिको लकवा मार गया। जिस उम्रमें सारी दुनियां रंगीन नजर आती है, उसी उम्रमें हमारे किशोरोंको काला अन्धकार नजर आता है। आँखोंकी शक्ति शिक्षाके साथ-साथ समाप्त हो जाती है, गालोंपर झुर्रियां पड़ गई हैं—कमर झुक गई है, मन मर सा गया है, साहस तो हजारों कोस दूर चला गया और जीवनका सारा आनन्द नष्ट हो गया है।

रह गया है जिन्दगी भरका रोना-तड़पना, और रह गई है गुलामी।

इसका क्या कारण है?

क्या वजह है कि हमारे इन लाड़लोंमें आज श्मशानकी सी

शान्ति है, क्या कारण है कि जहाँ दूसरे देशोंके किशोर अपने समाज और देशकी उन्नतिमें अपना पूरा पार्ट अदा कर रहे हैं, वहां हमारे ये नौनिहाल रोग और दरिद्रताके शिकार होकर अकालमें ही मौतके गालमें जा रहे हैं ? कौन सा ऐसा पाप है— जो हमारे देशको भूखा और पददलित बना रहा है, और कौन वह शत्रु है जो इस हरे-भरे देशमें—अकाल, कंगाली, बेईमानी और गुलामीके गोले छोड़ रहा है ?

कारण और वजह बिल्कुल स्पष्ट है—और सबकी आँखोंके सामने है। हमारे किशोरोंने अभीतक वीर्यकी कीमत नहीं समझी—सदाचारका महत्व नहीं समझा—और ब्रह्मचर्यके बल को नहीं जाना है। यों भी कह सकते हैं कि इन सबको भुला दिया है। हस्तमैथुनका पाप इनके जीवनको उजाड़ रहा है, दुराचारकी आगने जीवनके सारे सौंदर्यको जला डाला है, और वीर्यपात रूपी शत्रु ही हरे-भरे चमनमें कंगाली और अकाल के गोले बरसा रहा है। जबतक हस्तमैथुन जैसा राक्षस इनके साथ रहेगा—वीर्यपातका पिशाच पिंड नहीं छोड़ेगा, तबतक यही दशा रहेगी, और संभव है इस दशाका भी नाम न रहे।

——

ब्रह्मचर्य—वीर्यरक्षा

'बलेन पृथ्वी तिष्ठति, बलेनान्तरिक्षम्।
वीर्यमेवबलम् बलमेव वीर्यम् ॥'

(बलसे पृथ्वी ठहरी है, आकाश भी बलसे ही ठहरा हुआ है, वीर्य ही बल है और बल ही वीर्य है।)

ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षाके द्वारा अपने शरीरको बलवान बनाना मनुष्यके लिये उतना ही आवश्यक है—जितना भोजन करना और रात्रिमें सोना है। शास्त्रकारोंने इस बातको बार-बार बतलाया है कि जीवन-संग्राममें विजयी होनेके लिये मनुष्यको ब्रह्मचर्यका पालन करना चाहिये। मनुष्यका जीवन शुरू ही से लड़ाईका मैदान होता है। दुनियां भरके रोग उसके शरीरको खा जानेके लिये मुँह बाये बैठे रहते हैं—काम, क्रोध आदि दुश्मन हमेशा उसको दबोचनेकी फिक्रमें रहते हैं—चोरी, बेईमानी, व्यभिचार आदि बुराइयोंका बाजार उसे बर्बाद करनेके लिये हमेशा ही खुला रहता है। एक दूसरेको दबा करके आगे बढ़नेकी मनुष्योंकी पुरानी आदत है—अपनेसे कमजोरको हर एक दबाता है, और जो बलवान होता है वही संसारके सुखोंका आनन्द लेता है।

इस तरह लड़ाईके इस मैदानमें वही सिपाही विजयी होता

है, जिसकी भुजाओंमें ताकत और मस्तिष्कमें बुद्धि होती है। मनुष्यकी ताकत और बुद्धि है उसका वीर्य। बल, तेज, साहस, पौरुष और शौर्य वीर्यके ही नाम हैं, और वीर्यरक्षाके मानी—शरीरको बलशाली बनाना। समझदार व्यापारी अपने खजाने को कभी खाली नहीं रखता—और जो ऐसा नहीं करते उन्हें जल्दी ही दिवालिया हो जाना पड़ता है। जिस गवर्नमेंटका खजाना खाली होता है, उसकी धाक नहीं रहती और जल्दी ही अपना नाम भी मिटा देती है। शरीर रूपी व्यापारके खजानेकी रक्षाके लिये वीर्यरक्षा करनी चाहिये—और इसीके ऊपर स्वास्थ्य और जीवनकी जिम्मेदारी है। जिस शरीरमें वीर्यका खजाना भरा रहता है; उसके पास दुनियांका कोई रोग नहीं आ सकता—काम, क्रोध आदि विकार उसे छू भी नहीं सकते—और संसार की कोई भी ताकत उसे नष्ट नहीं कर सकती।

जिस मनुष्यके पास वीर्यधन होता है, वह हमेशा सफल होता है, विजय-लक्ष्मी उसका आलिंगन करती रहती है।

दर्शन, स्मरण, केलि आदि अष्टांग मैथुनसे बच करके मन, वचन, कर्मसे वीर्यकी रक्षा करनेका नाम ही ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य पालनके मतलब हैं, सब प्रकारके मैथुनसे बचते हुए शरीर और मनको पवित्र तथा बलवान बनाना।

वीर्य रक्षा, संयम, इन्द्रिय निग्रह, ऊर्ध्वरेता—ब्रह्मचर्य आदि शब्दोंका एक ही मतलब है—वीर्य रक्षा करना। ऊर्ध्वरेता होकर अपने वीर्यकी शक्तिको अमोघ बना लेना प्रत्येक किशोरका

कर्तव्य होना चाहिये। साधारण दशामें वीर्यका प्रवाह नीचेकी तरफ रहता है–जो लिंगेन्द्रियके रास्ते निकलता रहता है। वीर्यके निकलनेका फल है मस्तिष्क-शक्तिकी कमी और शरीरकी निर्बलता। किन्तु वीर्यकी गति जब ऊपरकी तरफ हो जाती है–उसका प्रवाह नीचेकी तरफ न होकर मस्तिष्ककी तरफ होता है तो मनुष्य ऊर्ध्वरेता हो जाता है। इस तरह सारा वीर्य मस्तिष्कको शक्तिशाली बनाता और शरीरको बलवान बना देता है। ऐसे ही मनुष्यका वीर्य अमोघवीर्य कहलाता है–और अमोघवीर्य मनुष्योंका एक छोटा सा दल ही संसारको हिला देनेके लिये काफी होता है।

अमोघवीर्य इच्छाके अनुसार कार्य करता है। वीर्यमें जनन-शक्ति स्वाभाविक होती है और ऐसा वीर्य स्त्रीके गर्भाशयमें जाकर निश्चय ही गर्भकी रचना करता है। इतना ही नहीं, पुत्र और पुत्रीका पैदा करना भी ऐसे मनुष्यके लिये उसकी इच्छाके अनुसार होता है। सन्तानमें जैसे गुण चाहिये वैसे इस अमोघ वीर्यसे पैदा हो सकते हैं।

शरीरशास्त्रकी दृष्टिसे वीर्य शरीरका प्रधान तत्व—राजा है। वीर्य शक्तिका स्रोत और सृष्टिका उत्पादक है, वीर्यके बिना गर्भ रचना नहीं होती, शक्ति और साहस उत्पन्न नहीं होता, और न वीर्यकी कमी होनेपर शरीरमें कोई स्फूर्ति ही रहती है। वीर्य हमारे शरीर और जीवनके लिये अमूल्य वस्तु है। भोजनका तत्व अंश यह वीर्य है–और वैज्ञानिकोंका विश्वास है कि ४०

सेर अन्नसे १ सेर रक्त बनता है और १ सेर रक्तसे २ तोला वीर्य—और उसके बननेमें लगभग १ महीनेका समय लगता है। आधा सेर अन्न खानेवाले मनुष्यके शरीरमें २ महीने २० दिनमें २ तोला वीर्य तैयार होता है। ऐसा कीमती है यह वीर्य।

वीर्यरक्षा करनेवाले मनुष्योंके शरीरमें सदा यौवन रहता है, और जिन मनुष्योंने वीर्यरक्षा नहीं की है, उनका शरीर हमेशा मन्दाग्नि, प्रमेह आदि पाजी रोगोंका घर बना रहता है—यौवन तो मानो वहां आता ही नहीं—जवानीमें ही बुढ़ापा बना रहता, चेहरेपर झुरियां पड़ जातीं और आँखें खड्ढेमें घुस जाती हैं। मक्खन निकाले हुए दूध और रस निकाले हुए गन्नेकी जो कीमत होती है वही कीमत वीर्यसे खाली शरीरकी होती है।

संसारके सभी शरीरशास्त्रियोंका विश्वास है कि रक्तका अन्तिम सार भाग ही वीर्यके रूपमें परिणत होता है। जैसे दूध में मक्खन बना रहता है, वैसे ही वीर्य भी रक्तमें बना रहता है, और जैसे मक्खन निकाला हुआ दूध निकम्मा हो जाता है, वैसे ही वीर्यहीन रक्तमें कोई तत्व नहीं रहता।

डा० निकोलसने भी अपने लम्बे अनुभवके बाद यह परिणाम निकाला है कि वीर्य शरीरका राजा है। जिन लोगोंका जीवन संयमके साथ व्यतीत होता है, उनके शरीरमें वीर्य व्याप्त होता और उन्हें दीर्घायु, साहसी और अध्यवसायी बनाता है। वीर्यके निकलनेसे शरीर दुर्बल हो जाता और चित्तमें अस्थिरता रहती है। वीर्यहीन मनुष्यकी शारीरिक और मानसिक शक्तियों

का ह्रास हो जाता है, उनके शरीरकी मशीनरी खराब हो जाती है और इसका अन्तिम नतीजा है जीवन भरका दुःख और मृत्यु।

ईखमें जबतक रस रहता है तभी तक तो वह कामकी चीज है और जब उसका रस निचोड़ लिया जाता है, तो सिवा जलाने के उसका कोई उपयोग नहीं होता। मानव शरीर भी जब वीर्यहीन हो जाता है, तो कुछ दिन बाद जला देनेकी चीज ही रह जाता है।

कमजोर मनुष्यके लिये संसारकी समस्त सिद्धियाँ आकाश-कुसुम होती हैं। जिस मनुष्यका शरीर वीर्यसे खाली हो गया है, वह रोगोंका घर और दूसरोंको केवल दयादृष्टिका पात्र हो जाता है। हम अपने शरीरकी तुलना एक राष्ट्रसे कर सकते हैं। शासन और व्यवस्थाके लिये जिस तरह प्रत्येक राष्ट्रमें गवर्नमेंट या राजा होता है, उसी तरह हमारे शरीरमें वीर्य है। जिस देश में राजा नहीं होता—कोई शासन सभा नहीं होती—उस देशमें कई तरहके उपद्रव होते हैं—चोर-डाकुओंके उत्पात तो होते ही रहते हैं—कोई न कोई बलवान देश उसपर अपना अधिकार भी जमा लेता है। इसी तरह जब शरीरका राजा वीर्य निर्बल हो जाता है तो कई तरहके रोग हो जाते और काल भगवान उसे अपना भोजन बना लेते हैं।

'ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं विरक्षति।'

ब्रह्मचर्य—वीर्यरक्षाके बलसे राजा राष्ट्रकी रक्षा करता है

और वीर्यरक्षासे शरीर रूपी देश व्यवस्थित तथा स्वस्थ रहता है—उसके ऊपर कायरता और रोगोंका आक्रमण नहीं होता।

मानव देहका सबसे बड़ा बल ब्रह्मचर्य है—यही उसका तेज और अस्तित्व है। जिस मनुष्यके पास ब्रह्मचर्यका बल है, उसके लिये संसारमें असंभव नामकी कोई चीज नहीं है। वह अकेले ब्रह्मचर्यकी ताकतसे ही सारी दुनियांको हिला सकता और असम्भवको सम्भव बना सकता है। मृत्युके ऊपर भी विजय पानेवाले महावीर भीष्मका सबसे बड़ा बल उनका अखण्ड ब्रह्मचर्य ही तो था, जिसके कारण उन्होंने भगवान श्रीकृष्णको भी प्रतिज्ञा से च्युत किया—और अपनी इच्छाके अनुसार ही मौतका दिन और समय निश्चित किया।

महावीर हनुमानका नाम उनके अखण्ड ब्रह्मचर्यके कारण ही तो प्रसिद्ध है। देवताओं तकसे नौकरी करानेवाले विश्वविजयी रावणके घरपर पहुँचना—लम्बे समुद्रको लांघकर दुश्मनके घरमें घुसना, उसी महाबलीका काम था, और मेघनाद जैसे शक्तिशाली पुत्रकी उपस्थितिमें ही राक्षसराजकी सोनेकी लङ्काको जला डालना उसी अकेले वीर्यधारीकी ही तो ताकत थी।

भगवान शङ्कर ब्रह्मचर्यके अधिष्ठाता हैं और इसी बलसे हलाहल विषका पान करके भी संसारके संहारका काम किया करते हैं। शङ्करके कामदेवको भस्म करनेकी पौराणिक कथामें एक गूढ़ रहस्य है। मानव शरीर कैलाश पर्वत है, वीर्यमय शरीर ही शङ्कर है और मनोविकार ही कामवासना है

ज्ञान ही शङ्करका तीसरा नेत्र है। ब्रह्मचर्यको भंग करनेके लिये जब कामदेवका आक्रमण होता है तो मनुष्यका आत्मज्ञान ही तीसरे नेत्रका काम देकर पापवासनाको भस्म कर देता है।

महावीर मेघनादका मारना कोई हंसी खेल नहीं था। जो बारह वर्षतक अखण्ड ब्रह्मचर्यका पालन कर सका हो, वही उसे मार सकता था और लक्ष्मणने अपने इसी बलसे मेघनादका संहार किया था। इस गये गुजरे जमानेमें भी वीर्यरक्षाके चमत्कार देखनेको मिलते रहे हैं। स्वामी शङ्कराचार्यने ब्रह्मचर्यके बलसे ही वैदिक ज्ञानका पुनरुद्धार किया था। आर्यसमाजके संस्थापक स्वामी दयानन्दने ब्रह्मचर्यसे ही तो हिन्दू जातिको नष्ट होनेसे बचाया। परमहंस रामकृष्ण जीके पास रहनेपर भी ब्रह्मचर्य व्रतका पालन करके अपना नाम अमर कर गये हैं। विदेशोंतकमें वैदिक धर्मका झण्डा फहरानेवाले स्वामी विवेकानन्दके पास वीर्य बलके अलावा क्या बल था?

बीसवीं सदीके महापुरुष महात्मा गाँधीका जीवन तो ब्रह्मचर्यका उत्कृष्ट उदाहरण है। भरी जवानीमें धर्मपत्नीकी मौजूदगी हो में इस महात्माने ब्रह्मचर्यका व्रत लिया और मन, वचन, कर्मसे उसका पालन करता हुआ आज संसारको नवीन संदेश दे रहा है। महात्मा गाँधीके साधारणसे शरीरमें कोई विशेषता नहीं है, किन्तु इस शरीरके अन्दर ब्रह्मचर्यकी जो अखण्ड ज्योति जलती रहती है, वही तो इस वीरके एक-एक शब्दसे संसारको चकित करती है। जिसके जरासे इशारेसे ही ब्रिटिश साम्राज्य-

की सारी मशीनरीकी गति बदल जाती है, उस ब्रह्मचारीके वीर्य-बलका क्या ठिकाना है ? गुलामीके जंजीरोंसे जकड़ा हुआ और अपने आत्माभिमानको भूला हुआ भारतसिंह इस ब्रह्मचारीकी अमोघवाणीके प्रभावसे आज केवल अहिंसाके बलसे ही संसारके सबसे बड़े साम्राज्यसे टक्कर ले रहा है।

"ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत।
इन्द्रो हि ब्रह्मचर्येण देवेभ्यश्च स्वराभरत्॥"

ब्रह्मचर्यके पालनसे देवताओंने मृत्युको जीतकर अमर पद प्राप्त कर लिया और ब्रह्मचर्यके बलसे ही इन्द्र देवताओंको तेज प्रदान करता है।

मौत—कालकी शक्तिको पछाड़ देनेवाला यह ब्रह्मचर्य जिस देशमें होता है, वह संसारका शिरोमणि और कलाकौशलका खजाना होता है। प्राचीन भारतवर्ष ऐसा ही था। इस देशके नरनारी ब्रह्मचर्यका पालन करते थे और अपनी इसी शक्तिसे इन्होंने संसारके आदि गुरुका स्थान प्राप्त किया था।

'ब्रह्मचारी न कांचन आर्तिमार्च्छति।'

ब्रह्मचारीको कोई कष्ट नहीं होता, संसारकी कोई आपत्ति उसके पास नहीं आती और वह हमेशा उत्साह तथा यौवनसे भरा हुआ रहता है। ब्रह्मचारीका मस्तिष्क प्रतिभाका केन्द्र होता है, उसमेंसे नये-नये आविष्कार होते हैं—ब्रह्मचारीका शरीर फौलाद होता है, जहां कोई भी रोग आकर चकनाचूर हो जाता

है। ब्रह्मचारीके लिये दुनियांमें असम्भव नामकी कोई चीज नहीं—संसारकी सारी सिद्धियां उसके सामने हाथ बाँधे खड़ी रहती हैं।

डा० लुइसने लिखा है—

'संसारके सभी विद्वानोंने एकमतसे इस बातको स्वीकार किया है कि शरीरका सार वीर्य है और वीर्यकी रक्षाके लिये प्रत्येक मनुष्यको ब्रह्मचर्य व्रतका पालन करना चाहिये। वीर्य रक्षाके बिना शरीरकी सारी शक्तियोंका नाश हो जाता है और किसी भी रूपसे उनका विकास नहीं हो पाता।'

डा० निकोलसकी सम्मति—

'चिकित्सा और शरीर विज्ञानने इस बातको अच्छी तरहसे सिद्ध कर दिया है कि मनुष्योंके शरीरकी जीवन धारिणी शक्ति उनके रक्तसे तैयार होती है। जिस मनुष्यका जीवन पवित्र है, जिसने वीर्य रक्षा की है और जिसने व्यभिचारके द्वारा शरीरको नष्ट नहीं किया है. उसके शरीरका रक्त शुद्ध और सबल रहकर बलवान वीर्यका निर्माण करता है, जिससे उसका मस्तिष्क प्रसन्न रहता, मांसपेशियां सबल रहतीं और हृदय हर्षसे प्रफुल्ल रहता है। मानव शरीरका वीर्य ही उसे साहसी, तेजस्वी, बुद्धि-मान और उद्यमी बनाता है। जिस मनुष्यका वीर्य दूषित हो जाता है, उसमें साहस नहीं होता—वह दुर्बल, कायर, चंचल और अस्थिर हो जाता है। संसारके किसी भी कार्यमें उसका मन

नहीं लगता। वीर्यपात करनेवालोंका शरीर जल्दी ही नष्ट ह जाता है। ऐसे लोगोंकी आँखें नीली, पीली हो जाती, देखनेकी शक्ति कमजोर हो जाती तथा इन्द्रियाँ शिथिल और विकृत हो जाती हैं। नाना प्रकारके भयानक रोग इनके शरीरके चारों तरफ घूमते रहते हैं—चिकित्सकोंकी शरणमें जानेपर भी ये स्वस्थ नहीं हो पाते। इनका जीवन भार हो जाता है तथा कठिन विपत्तियोंका सामना करके असमयमें ही संसारसे विदा हो जाते हैं।'

वीर्यरक्षाके लाभ

वीर्य जैसी अमूल्य चीजकी रक्षाके लाभ भी किसीको समझाने पड़ें, इससे ज्यादा बदकिस्मती और क्या होगी! संसार भरके धर्मशास्त्र और महापुरुषोंने वीर्य रक्षाके लाभ बतलाये हैं और मनुष्यमात्रके लिये, मनुष्यताके लिहाजसे ही यह जरूरी है कि वह इस कर्तव्यको पहिचाने।

ऋग्वेदमें लिखा है—

'वीर्य रक्षाके बिना मनुष्य पूरी आयुवाला नहीं हो सकता।'

भगवान शङ्कर कहते हैं—

"ब्रह्मचर्य सर्वोत्तम तप है। अखण्ड ब्रह्मचर्य व्रतका पालन करनेवाला मनुष्य देवता है, उसे मनुष्य नहीं समझना चाहिये।"

श्रुतिका कथन है—

"हे जीव! ब्रह्मचर्यरूपी अमृतका खजाना तेरे पास है,

उसखे तू अमर बन ! निराश मत हो, मनुष्यताको सार्थक बनाने का प्रयत्न कर !"

योगीराज कृष्णका मत—

"ब्रह्मचर्य और अहिंसा शरीरकी तपस्या है।"

इस तरह वीर्यरक्षाके लाभ और ब्रह्मचर्यके महत्वमें एक महा-पुराण लिखा जा सकता है। दुनियांमें ऐसा कोई कार्य नहीं जो वीर्यरक्षासे न हो सके, ऐसा कोई पदार्थ नहीं—जो ब्रह्मचारीको न मिल सके। सभी सिद्धियां वीर्यरक्षा करनेवालेके पास बिना बुलाये चली आती हैं—अखण्ड ब्रह्मचर्यसे मौतको भी हार माननी पड़ती है—स्वयं भगवानको भी ब्रह्मचारीके आगे झुक जाना पड़ता है।

१—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष—ये चार चीजें मनुष्यके लिये प्रिय हैं और वीर्य रक्षा करनेवालेके पास ये चारों अपने आप चली आती हैं।

२—विद्वान होनेकी सभी लड़कोंकी इच्छा होती है। वीर्यरक्षासे दिमागमें बुद्धि पैदा होती और इच्छानुसार विद्वान बना जा सकता है।

३—आरोग्य और लम्बी आयुको सभी चाहते हैं। वीर्यरक्षासे शरीर सदा चंगा और आयु लम्बी होती है। ब्रह्मचारी अपनी आयुको इच्छानुसार बढ़ा भी सकता है।

४—शक्ति और साहस तो वीर्यरक्षा करनेवालेके पास ही रहते हैं। वीर्यका बल शरीर और मनमें असीम साहस पैदा

करता है। ब्रह्मचारीके पास संकट आते ही नहीं, और गाहे-ब-गाहे आते भी हैं तो वह बहादुरकी तरह संकटोंको परास्त कर देता है।

५—वीर्य बलसे लक्ष्मी मिलती हैं, पुरुषार्थ वीर्य साथ हैं और जहां हिम्मत होती है, वहीं लक्ष्मी रहती हैं। संसारके सभी मजे हिम्मती मर्दके लिये ही हैं।

६—जीवनको सार्थक बनाना, पूरी आयु बिताकर लोगोंके सामने आदर्श रखना सभी बालक चाहते हैं और यह सब वीर्य रक्षासे होता है। वीर्यके द्वारा शरीरमें जीवनी शक्तिकी कमी पूरी होती रहती है, इसलिये ब्रह्मचारियोंकी उम्र लम्बी होती है। वीर्य रक्षाने ही निम्न महात्माओंको इतनी लम्बी उम्र दी थी—

भीष्म पितामह	१७० वर्ष
महर्षि व्यास	१५७ ,,
बसुदेव	१५५ ,,
बुद्ध	१४० ,,
धृतराष्ट्र	१३५ ,,
श्रीकृष्ण	१२६ ,,
कबीर	१२० ,,
भूषण कवि	१०२ ,,
मतिराम	९६ ,,
सूरदास	८० ,,

आजकल भी वीर्य रक्षा करनेवालोंकी उम्र लम्बी होती है। हिन्दुस्तानके मनुष्योंकी औसत आयु आजकल २५ रह गई है—फिर भी गांधीजी ८० वर्षके हैं और उत्साह तो उनमें भरा ही रहता है। वीर्यके बलने ही उनको महापुरुष बना दिया है।

७—वीर्यरक्षासे शरीरमें सदा यौवन बना रहता है, आँखें अपनी होती हैं—चश्मोंकी नहीं, शरीर अपना होता है—डाक्टरोंका नहीं और चेहरेपर हमेशा नूर बरसता रहता है।

८—गृहस्थमें रहकर अच्छी—पूरी आयुवाली सन्तान पैदा करने की इच्छा सभीको होती है। वीर्य रक्षा करनेवाले युवकोंका वीर्य इच्छानुसार सन्तान पैदा करता है। संयमी पुरुषका वीर्य कभी व्यर्थ नहीं जाता और उससे पैदा होनेवाली सन्तान स्वस्थ, बुद्धिमान और चिरजीवि होती है।

९—वीर्यरक्षासे मन पवित्र रहता और मनकी पवित्रता दुनियां में बड़ी महँगी है। ध्यान, भजन, तपस्या, योग आदि विना मनकी पवित्रताके नहीं हो सकते; और वीर्यरक्षासे यह सब आसान हो जाते हैं। इन्द्रियोंको काबूमें रखनेवाले ब्रह्मचारीके लिये मुक्ति कुछ कठिन नहीं है।

१०—इस तरह वीर्य रक्षा करनेवाला अपने जीवनसे देशका भला करता, स्वयं जीवनके आनन्द लेता और पूर्णायुके सुख भोगकर मुक्तिको प्राप्त हो जाता है।

वीर्यपातकी हानियां

वीर्यपातके मानी हैं बलपात और शरीरमेंसे बल निकाल देने के बाद जो भी हानियां हो जांय, वह थोड़ी हैं ।

'सर्वस्वानुष्ठितं कार्यं हन्यतेऽब्रह्मचर्यया'

श्रुतिका यह वचन सर्वथा सत्य है। ब्रह्मचर्यके नाशसे सर्वस्व ही नष्ट हो जाता है। मन, वाणी और शरीरमें कुछ भी तो नहीं रहता। वीर्यनाशकी हानियां असंख्य हैं। उनकी कोई सीमा नहीं, कुछ खास-खास हानियोंका उल्लेख यहां किया जाता है।

१—वीर्यकी एक बूंदमें हजारों जीवाणु रहते हैं, जिनमें गर्भ-रचनाकी शक्ति होती है। इस तरह वीर्य नाश करनेवालोंके हाथों करोड़ों जीवोंकी हत्या होती है और इस हत्याका महापाप उसे आजन्म जलाता रहता है। एक तरहसे इसे महापाप समझना चाहिये।

२—वीर्यपात करनेसे शरीरका विकास रुक जाता, इन्द्रियां शिथिल पड़ जातीं और मस्तिष्ककी शक्ति नष्ट हो जाती है। इस तरह शरीर और जीवनकी सारी उन्नति रुक जाती और मनुष्य एक निकम्मा पदार्थ रह जाता है।

३—मन अपवित्र और अप्रसन्न रहता है, वाणीमें शक्ति नहीं रहती, काम करनेका साहस नष्ट हो जाता और आत्मामें बल नहीं रहता। ऐसा मनुष्य दूसरोंके पैरोंका 'फुटबाल' मात्र रहता है।

४—वीर्यसे खाली हुआ शरीर तेलहीन दीपक, मक्खन हीन दूध, रसहीन गन्ने और गन्धहीन गुलाबके फूलकी तरह एक दम निकम्मा हो जाता है।

५—साहस, सौन्दर्य, बुद्धि, पवित्रता, सन्तानोत्पादन, शान्ति, तेज, विवेक और संसारके सभी सद्गुण वीर्यहीन मनुष्यसे कोसों दूर रहते हैं।

६—दुनियां भरके रोग वीर्यहीन शरीरमें डेरा डाले रहते हैं। कभी बदहजमी है तो कभी कमरमें दर्द है, कभी सरमें दर्द है तो कभी नजलेकी शिकायत है। रोगोंसे जर्जर हुआ यह वीर्यहीन शरीर सबकी घृणाका पात्र हो जाता है। स्त्री बिमुख रहती है, पुत्र मुँह फेर लेते हैं और कोई तीमारदार भी नहीं रहता।

७—जिन्दगीका कोई आनन्द नहीं रहता, पग-पगपर आपत्तियाँ आती हैं, स्त्रियोंतकसे अपमानित होना पड़ता है, दिमागमें उन्माद सा पैदा हो जाता है और वीर्यहीन मनुष्य आत्महत्या तक कर लेता है।

८—अन्तिम बात तो यह है कि वीर्यहीनके लिये उसका जीवन और संसारका सारा आनन्द व्यर्थ है, वह सबकी घृणाका पात्र बना रहता है।

'मैं आजीवन ब्रह्मचारी रहकर भूमण्डलमें वेदोंका प्रचार करूंगा, मेरी समस्त शक्ति पाखण्डके खण्डनमें लगेगी, मुझे विश्वास है कि ब्रह्मचर्यकी सहायतासे मनुष्यको सब कुछ सुलभ

हो सकता है। प्रिय शिष्यो! आत्म-विजय ही ब्रह्मबोधका मूल है। ब्रह्मचर्यकी अखण्डतासे परमात्माका लाभ सहजमें हो सकता है।'

—स्वामी शंकराचार्य

'मैं विद्यार्थियों और युवकोंसे यही कहता हूं कि वे ब्रह्मचर्य और बलकी उपासना करें। बिना शक्ति और बुद्धिके अपने अधिकारोंकी रक्षा और प्राप्ति नहीं हो सकती। देशकी स्वतन्त्रता वीरोंपर ही निर्भर करती है।'

—लोकमान्य तिलक

'अध्यात्म विद्यासे ही सच्ची स्वाधीनता मिल सकती है। मानसिक दुर्बलताको त्याग देना चाहिये। जो जाति अपनी संस्कृतिको नहीं छोड़ती, वह पतित नहीं हो सकती। ब्रह्मचर्य और योग ही सुखका मार्ग है, तपोव्रतसे ही उत्थान होता है। ऋषियोंके गूढ़ रहस्योंको समझो। उपनिषदोंके उपदेशोंपर चलकर ही मुक्ति प्राप्त कर सकोगे।'

—योगी अरविन्द

'संसार मातृमय है। इसमें कामवासनाके पापके लिये स्थान ही कहाँ? ब्रह्मचर्यके पालनमें कठिनता ही क्या है? माता स्वयं अपने पुत्रोंकी रक्षा करती है।'

—महात्मा रामकृष्ण

'वीर्य ही साधुता है और निर्वीर्यता ही पाप है, अतः बलवान और वीर्यवान बननेकी चेष्टा करनी चाहिये।'

—स्वामी विवेकानन्द

'वीर्यसे आत्माको अमरत्व प्राप्त होता है, अतः प्रत्येक स्त्री-पुरुषको ब्रह्मचर्य व्रतका पालन करना चाहिये।'

—स्वामी नित्यानन्द

समाजमें सुख शान्तिकी वृद्धिके लिये स्त्री-पुरुष दोनोंको ब्रह्मचर्यके नियमोंका पालन करना चाहिये। इससे मानव-जीवन का विकास होता है और समाजकी भित्ती बलवान होती है।

—महात्मा टालस्टाय

वीर्यका विश्लेषण

वीर्य क्या है ?

शरीरका प्रधान तत्व वीर्य है। तेज, उत्साह, शौर्य और बल इसीके नाम हैं। वीर्य शक्तिका स्रोत और तेजका भण्डार है। यह शरीर रूपी दीपकका तेल है। दूधके मक्खन और गन्नेके रसकी तरह वीर्य शरीरका प्राण है।

बोल-चालकी भाषामें वीर्यको धातु या धात कहते हैं। यूनानीमें इसका नाम है मनी और अंग्रेजीमें सीमन (Semen)। वीर्य एक सफेद रंगका गाढ़ा तरल पदार्थ है—जिसमें निराली गन्ध होती है। वीर्यमें कुछ लस भी होती है, जो बादमें सूख जाती है। कपड़ेपर इसका धब्बा हल्के-पीले रंगका पड़ता है, और कपड़ेके सूखनेपर उस जगह कुछ कड़ापन आ जाता है। वीर्यसे भींगा हुआ कपड़ा अग्निके सामने रखनेपर धब्बेका रङ्ग गहरा हो जाता है। ताजा वीर्य छूनेमें कुछ गर्म मालूम होता है।

जैसे कच्चे दूधमें भी घीके तत्व रहते हैं, अधखिले फूलमें भी गन्धकोष रहते हैं, उसी तरह बच्चोंके शरीरमें भी वीर्य रहता है और इसकी उत्पत्तिका कार्य शुरूहीसे होता रहता है। आयुर्वेद शास्त्रकी दृष्टिसे वीर्य शरीरका प्रधान तत्त्व और भोजनका सार पदार्थ है।

प्रत्येक मनुष्य प्रति दिन भोजन करता है। यह भोजन शुरूमें आमाशयमें पहुँचता है। यहांपर भोजनका परिपाक शुरू हो जाता है और पचा हुआ अंश पकाशय नामकी बड़ी आँतमें चला जाता है। यहांपर दूषित पदार्थ तो मल और मूत्रके रूपमें अलग छांटकर मलाशय और मूत्राशयके पास भेज दिये जाते हैं और सार भाग स्थूल रूपमें रक्त बन जाता है। रक्त हृदयके पास पहुँच कर शुद्ध होता और सारे शरीरको जीवन देता है। अब रक्तका पाचन होता है और इसके सूक्ष्म भागसे मांस तैयार होता है। इस क्रमसे मांससे मेद बनती और मेदके पाचनसे हड्डी बनती है। इस क्रमसे अब चर्बी बनती और चर्बीका पाचन होकर उसके सूक्ष्म भागसे वीर्य नामक सफेद पदार्थ तैयार होता है।

प्रकृतिकी अनोखी कारीगरी हमारे शरीरमें ही जीवनकी सभी चीजें उचित रूपमें तैयार करती रहती है। रोज ही शरीरमें नया रक्त और नया वीर्य बनता है। भोजनके वीर्य बननेमें लगभग १ महीनेका समय लग जाता है।

रसायन शास्त्रके परीक्षकने बतलाया है कि वीर्यके प्रतिशत भागमें निम्न चीजें रहती हैं—

३ भाग आक्साइड आफ प्रोटीन।

४ भाग चिकनाई।

५ भाग फास्फेट आफ लाइम, क्लोराइड आफ सोडियम, कुछ फास्फोर्स, कुछ फास्फेट और कुछ खारा पदार्थ।

८० से ६० भाग तक जलीयांश।

वीर्यके अन्दर जो द्रव वस्तु है, उसे 'लाइकर सैमिनिस' कहते हैं। इसका कोई रंग नहीं होता है। कुछ अलव्यूमिन होता है और वीर्यके दाने तथा वीर्यकीट होते हैं। वीर्यके दानोंका नाम है 'सेमिनल ग्रेन्योल्ज' और इनकी गोलाई $\frac{१}{४०००}$ इञ्च होती है। वीर्य-जन्तुओंको 'स्परमेटीजवा' कहते हैं और अणुवीक्षण यन्त्रके द्वारा इनका दर्शन हो सकता है। वीर्य-जन्तुओंकी लम्बाई $\frac{१}{५०००}$ और चौड़ाई $\frac{१}{६००}$ इञ्च होती है। यह बराबर वीर्यमें चलते-फिरते रहते हैं और इन्हींके द्वारा गर्भ की रचना होती है। जिन पुरुषोंके वीर्यमें वीर्य-जन्तु नहीं होते या सुस्त होते हैं, उनको सन्तान नहीं होती।

रोजाना वीर्यपात करनेवालोंको यह नहीं मालूम कि वीर्यकी एक बूंदमें ही हजारों वीर्य-जन्तु रहते हैं। जन्तुओंका सिर तो मोटा होता है और पूंछ पतली, इनकी गति हमेशा आगेकी तरफ रहती है। ७० घंटे तक वीर्य-जन्तुओंको जीवित रखनेका प्रयोग हो चुका है और पाश्चात्य देशोंमें तो पिचकारी द्वारा वीर्य-जन्तुको स्त्रीकी बच्चेदानीमें पहुँचानेकी क्रिया भी होती है और इससे स्त्रीको गर्भस्थिति हो जाती है। खट्टी और खारी वस्तुके स्पर्शसे वीर्य-जन्तुओंकी जान निकल जाती है। जिन स्त्रियोंके गर्भाशयमें ऐसी चीज होती है, उन्हें गर्भपात होता रहता है।

सन्तान निग्रहके प्रयोगोंसे यह मालूम होता है कि अल्कोहल, अफीमके अर्क तथा तीक्ष्ण द्रव्योंका स्पर्श वीर्य-जन्तुओंको नष्ट

कर देता है। मरनेके बाद इनकी पूंछ सीधी हो जाती है। मैथुनके बाद लगभग १। तोला वीर्य निकलता है और इस वीर्यमें लाखों वीर्य-जन्तु रहते हैं। वीर्य-जन्तुओंके विकासका समय निश्चित है और यह समय है यौवन। यौवनके पहिले ही वीर्यको नष्ट करनेसे वीर्य-जन्तुओंका विकास नहीं हो पाता। परिपक्व वीर्य हमेशा गाढ़ा होता है किन्तु जो लोग ज्यादा मैथुन करते हैं, उनका वीर्य पतला रहता है तथा वीर्य-जन्तुओंकी गति सुस्त हो जाती है, जिसके कारण वीर्यकीट गर्भाशय तक नहीं पहुँच पाता।

शरीरकी रक्षा करना वीर्यका खास काम है और प्रारम्भसे ही यह अपना कार्य करने लगता है। जिस तरह गुलाबके फूलमें सुगन्ध रहती तो है शुरूहीसे, लेकिन उसका पूरा विकास होता है उसके खिलनेपर। उसी तरह मनुष्यके शरीरमें वीर्य बननेकी क्रिया शुरूहीसे होती है, किन्तु वीर्यके पूर्ण विकासका समय है यौवन। साधारणतः १८ वर्षकी अवस्थामें वीर्यका परिपाक हो जाता है और वह वीर्य शरीर-रक्षाके साथ ही सन्तान उत्पन्न करनेका काम भी करता है।

जबतक शरीरमें वीर्य रहता है, तबतक शरीर पूर्ण स्वस्थ, सुन्दर और चंचल रहता है। बाल्यावस्था इसका उदाहरण है। बचपनमें शरीर कितना सुन्दर, स्वस्थ और चंचल रहता है, किन्तु युवावस्थामें जब वीर्य निकलने लगता है तो उतनी स्फूर्ति नहीं रहती, न उतना स्वास्थ्य ही रहता है। जो बच्चे कच्चे वीर्यको ही निका-

लते हैं, उनके शरीरकी सारी चंचलता, सारा सौन्दर्य और सारा उत्साह वीर्यके साथ ही बाहर निकल जाता है।

वीर्यका तत्व ओज

वीर्यसे ओज नामक जीवन तत्वकी रचना होती है। यह ओज मानव जीवनका अन्तिम तत्त्व या प्राण ही समझिये। जिस मनुष्यमें जितना ओज होता है, उतना ही वह तेजस्वी होता है और उतनी ही उसमें जीवनी शक्ति रहती है। प्रतिभाकी उत्पत्ति ओजसे ही होती है। त्रिकालज्ञ महर्षियोंका ज्ञान इसी ओजसे उत्पन्न होता था और नये नये आविष्कारोंकी सूझ इसी ओजसे होती है। ओजके सम्बन्धमें पाश्चात्य विद्वानोंने भी अपना अन्वेषण किया है। एक जर्मन डाक्टर कहता है—

'शरीरमें वीर्यसे बढ़कर एक और सर्वोत्कृष्ट पदार्थ रहता है, उसका नाम है ओज। ओजकी रचना वीर्यसे होती है और जिस मनुष्यके शरीरमें जितना ही शुद्ध वीर्य होगा, उतना ही उसमें ओज भी रहेगा। प्रत्येक मनुष्यको अपने शरीरमें ओजका संयम रखना चाहिये, यही जीवनका तत्व है।'

ओजके सम्बन्धमें आयुर्वेदका कहना है—

ओज सारे शरीरमें व्याप्त रहता है। यह चिकना, शीतल, स्थिर और उज्ज्वल होता है। ओजसे तेज बढ़ता और बल तथा पुष्टिकी प्राप्ति होती है। यह सब धातुओंका तत्व है। इसके नाशके मानी हैं जीवनका नाश और इसकी उपस्थितिका नाम है जीवन।

पाश्चात्य वैज्ञानिकोंका कहना है—

कि प्रत्येक मनुष्यके मस्तिष्कमें विचार शक्तिको पैदा करने-वाली ग्रेसब्स्टन्स Grey Substance नामकी एक वस्तु होती है, जो अवस्थाके साथ बढ़ती है। ज्यों-ज्यों बच्चेकी अवस्था बढ़ती है, यह 'ग्रेसब्स्टन्स' भी बढ़ती है और इसीके हिसाबसे बुद्धिका भी विकास होता है। जिस शरीरमें जितनी 'ग्रेसब्स्टन्स' है, उतनी ही मस्तिष्कमें बुद्धि भी है। यह 'ग्रेसब्स्टन्स' ओजके सिवा दूसरी चीज नहीं है। ओज वीर्यका ही तात्विक अंश है। जिस शरीरमें जितना वीर्य होता है, उसमें उतना ही ओज भी होता है। नौजवान अवस्थामें वीर्यका परिपाक होता है और जब शरीरके अन्दर ही वीर्य जब्त होता रहता है तो ओज और प्रतिभा-शक्ति भी बढ़ती है।

मैथुनके आठ अंग

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणः गुह्यभाषणम् ।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेवच ॥

स्मरण, कीर्तन, केलि, प्रेक्षण, गुह्यभाषण, संकल्प, अध्यवसाय और क्रियानिवृत्ति, इस तरह मैथुन आठ तरहका होता है। प्रत्येक प्रकारका मैथुन आखिर मैथुन ही है और इससे ब्रह्मचर्य भंग होता तथा शरीरका राजा वीर्य बिना जरूरत बाहर निकलता है।

१ स्मरण—

किसी विषयको याद करना, बार-बार मनमें उसकी चिन्ता करना स्मरण कहलाता है। स्मरण एक बहुत बड़ी ताकत है और जिस दिशामें मनुष्य इसका प्रयोग करता है, उसी तरफ उसका झुकाव हो जाता है। जो लोग भगवानका स्मरण करते हैं वे अच्छे भक्त हो जाते हैं। उनके हृदयकी रात-दिनकी चिन्तना उन्हें भगवानसे मिला ही देती है। स्मरणमें मनुष्यकी विचार-शक्ति काम करती है और विचारोंसे ही मनुष्य बनता और बिगड़ता है। मैथुन सम्बन्धी चुम्बन, आलिङ्गन, सहवास आदि बातोंका स्मरण करना एक तरहका भयानक मैथुन है, जो मनुष्यको अवनतिके गड्ढेमें डाल देता है। इसे स्मृति-मैथुन कहते हैं।

किसीके सौन्दर्य्य या अपनी प्रेमिकाके राग रंगकी बातोंका बराबर स्मरण करते रहनेसे मनका झुकाव उसी तरफ हो जाता है। रात-दिन उसीसे मिलने-जुलनेकी धुन बनी रहती है और इस तरह मानसिक मैथुन होता रहता है।

कामोत्तेजक उपन्यासों और सिनेमाके दृश्य जब बार-बार याद किये जाते हैं—किसीके सौन्दर्य और उससे मिलनेकी स्मृति जब बराबर चित्तपर बनी रहती है, तो भूख प्यास ही हराम नहीं होती, संसारके सारे काम-धन्धोंसे अरुचि हो जाती है। यह व्यभिचारकी पहली सीढ़ी है। मनके ऊपर ही जब काम-क्रीड़ाका असर हो गया तो फिर बाकी क्या रह जाता है?

स्मृति मैथुनसे मनमें मलिनता रहती और शरीरमें मुर्दनी छा जाती है। जो लोग इसके चक्करमें फँस जाते हैं --उनका वीर्य-पात अपने आप ही होता रहता है और रात-दिन कुचिन्ताएं दिमागमें बनी रहती हैं। रातमें ऐसे ही स्वप्न आते हैं और इस तरह स्वप्नदोष होना शुरू हो जाता है। दर्शन, आलिंगन, चुम्बन आदि काम सम्बन्धी बातोंकी स्मृति जिस मस्तिष्कमें रहती है वह किसी और कामका नहीं रहता और अन्तमें कामोन्मादका शिकार हो जाता है।

मानसिक मैथुन मनुष्यको बड़ी जल्दी अन्धेरके गर्तमें डाल देता है। मनुष्यको बनाने और बिगाड़नेमें उसका मन ही प्रधान कारण होता है। जिस मनुष्यके मनकी विचार धारा जैसी होती है, वह वैसा ही बन जाता है। स्त्री-सहवास कर लेनेके बाद

मैथुन सम्बन्धी बातें समाप्त हो जाती हैं और कुछ समयके लिये पुरुषको शान्ति मिल जाती है और वह सहवास अगर उचित तरीकेसे हुआ है तो पुरुषको आनन्द और सुख मिलता है, किन्तु मानसिक मैथुन एक मिनटके लिये भी शान्ति नहीं लेने देता।

संभोग कर लेनेसे जितनी हानि नहीं होती उतनी संभोग सम्बन्धी विचारोंसे होती है। संभोग कर लेनेके बाद कामका उद्वेग ठंढा पड़ जाता है। उत्तेजित वीर्यके निकल जानेसे स्नायु-मंडलमें शान्ति आ जाती और पुरुष प्रकृतिस्थ होकर अपने सांसारिक कार्योंको करने लगता है। किन्तु संभोग-विचारों— मानसिक मैथुनसे मस्तिष्कमें अनावश्यक गर्मी आ जाती और स्नायुमण्डल एकदम विक्षुब्ध हो जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि शरीरकी सारी मशीनरीमें तूफान सा आ जाता है। पाचन शक्ति गड़बड़ा जाती, हृदयकी गति बिगड़ जाती और चित्तवृत्ति तो एकदम ही पागल कुत्तेकी तरह भड़क जाती है। सारे शरीरका वीर्य पिघल-पिघल कर अंडकोषोंमें आ जाता और वह पेशाबके साथ निकलने लगता या स्वप्नदोषके रूपमें निकलता है, कभी-कभी तो अपने आप ही निकलता है।

२ कीर्तन—

स्मरणके बाद कीर्तन होता है। जब मनुष्य मनमें किसी चीजका स्मरण करता रहता है तो उसकी बातचीतका विषय भी वही हो जाता है। शुद्ध आचारवाले साधु जब भगवानका स्मरण

करते हैं, तो पासमें आनेवाले लोगोंसे केवल भगवानके नामका ही कीर्तन किया करते हैं। इसी तरह जो लोग स्मृति मैथुन करते हैं, बराबर कामवासनाका स्मरण करते रहते हैं, उन लोगोंकी बातचीत भी इसी विषयमें होती है। इस तरह यह वाणीका मैथुन शुरू हो जाता है।

कामचर्चा एक बहुत ही खतरनाक चर्चा होती है और यह मनुष्यको पतनके गहरे खड्ढेमें डालकर ही दम लेती है। अपने यार दोस्तोंसे इस गन्दी बातोंकी चर्चा करते रहनेसे विचारोंमें बराबर ही गर्मी रहती है और यह अनावश्यक गर्मी वीर्यको पिघला-पिघला कर पेशाबके साथ बाहर फेंकती है। मनुष्यके जैसे विचार होते हैं, वैसी ही सोसाइटी उसे तलाश करनी पड़ती है और जब कामियोंकी सोसाइटी ही मिल जाय तो बरबाद होने में देर ही क्या लगती है ? धीरे-धीरे यह स्वभाव ही पड़ जाता है कि रास्ता चलती स्त्रीको देखकर उसकी चर्चा होने लगती और इस तरहका यह काम-कीर्तन मनुष्यको लोगोंकी नजरोंसे भी गिरा देता है। फलां स्त्री बहुत सुन्दर है, उसमें यह खूबी है, आदि बातोंकी चर्चा बहुत ही भद्दी और भयानक है।

३ केलि—

स्त्रियोंके साथ किसी तरहका खेल खेलना, केलि मैथुन होता है और आधुनिक शिक्षाने इसको बहुत बढ़ावा दिया है। लड़कोंका लड़कियोंके साथ खेल खेलना बहुत ही खतरनाक है और कभी-कभी तो इसके बड़े ही रोमांचकारी नतीजे निकलते

हैं। खेलमें हँसी-मजाक होता है, अंगोंका स्पर्श होता और सौंदर्यकी चर्चा भी होती है। बड़े-बड़े ऋषि मुनि भी स्त्रियोंके संसर्गसे जब अपनी तपस्या छोड़ बैठे तब आजकलके ये बिगड़े दिल नौजवान तो जो न कर बैठें वही थोड़ा है। स्कूल, कालेजों में समझदार लड़के-लड़कियां एक साथ खेल-खेलती हैं, दुनिया भरके प्रेमशास्त्रकी चर्चा भी होती है और इस प्रेम-चर्चामें सारे काम ही तो हो जाते हैं। प्राचीन शास्त्रकारोंने अपने लम्बे अनुभवके बाद यह परिणाम निकाला था कि समझदार स्त्री-पुरुषोंका एकान्त संसर्ग आगमें घीका काम करता है।

लड़कोंका लड़कियोंके साथ किसी भी प्रकारका खेल किसी भी दशामें ठीक नहीं है। भिन्न प्रकृतियोंका पारस्परिक खिंचाव तो आखिर होता ही है और इस खेल खेलमें ही जीवनके बहुत से खेल बर्बाद हो जाते हैं।

४ प्रेक्षण-दृष्टि मैथुन—

सौंदर्य कोई बुरी चीज नहीं है। यह संसारका जीता जागता जादू है और सौंदर्य है भी देखनेके लिये ही। स्त्रीका सौंदर्य संसारकी सबसे कीमती चीज है, इतनी कीमती कि इसके कारण ही रामरावणका युद्ध हुआ और किंग एडवर्डको बादशाहत तक छोड़ देनी पड़ी। शुद्ध भावसे ही सौंदर्यको देखना उचित है। बहिनका सौंदर्य देखनेमें हृदयमें शुद्ध विचार रहते हैं, माताकी सुन्दरता मनको मुग्ध कर देती है, सुन्दर स्त्रीका मुख देखकर मनको प्रसन्न होना चाहिये और यही मनुष्यता भी है। किन्तु

जब स्त्रियोंको देखकर मनमें काम-वासना पैदा होती है तो यह दृस्टि मैथुन होता है। देखनेवालेके भाव यदि बुरे हैं तो वह सौन्दर्य उसके लिये हानिकर होता है।

किसी स्त्रीको देखकर यदि हृदयमें वासना पैदा हो जाय तो नीचताकी हद है। स्त्री मात्रको देखकर मनमें पवित्र भाव पैदा होने चाहियें, स्त्री जाति मातृजाति है और मातृजातिको देखकर ही यदि मनमें कामवासना पैदा कर ली जाय तो मनुष्यका मनुष्यत्व ही क्या रहा ? दृष्टि-मैथुनकी खबर तत्काल मस्तिष्कके पास पहुँचती है और फिर शरीरकी सारी मशीनरी इस गन्दे कार्यकी तरफ झुक जाती है।

५ गुह्य भाषण—

छिपी हुई बातें करना, अपनी वासनाको शान्त करनेके लिये इशारोंसे बातें करना या एकान्त जगहमें अपनी इच्छाको प्रकट करना। आजकलके प्रेम-पत्र भी इसीमें शामिल हैं। हिन्दुस्तान जैसे देशमें गुह्यभाषण बहुत बुरी नजरसे देखे जाते हैं और ऐसे अवसरोंका मिलना भी बहुत कठिन होता है। यों तो एकान्त स्थानमें किसी स्त्री-पुरुषका मिलना ही बहुत भद्दा है और यदि यह सब केवल मैथुनकी पूर्तिके लिये होता है तो और भी बुरी चीज है। इस कार्यके लिये मनुष्यको अपने पोजीशनको ही नहीं छोड़ना पड़ता, गंदे स्त्री-पुरुषोंकी खुशामद भी करनी पड़ती है। खतरा तो इस काममें हर वक्त बना ही रहता है और बाज-बाज दफे तो बड़े ही भयानक परिणाम भी हो जाते हैं। एक ही

प्रेम-पत्र किसी भी भली लड़कीकी जिन्दगी खराब करनेके लिये काफी है। दुर्भाग्यसे स्त्रीका कोई संरक्षक ऐसे समयपर आ गया तो खून खराबी होना भी कोई बात नहीं, निन्दा तो हर हालतमें होती ही है। इन सब बातोंसे, जो केवल काम वासनाको ही होती हैं, दिमागमें तूफान आ जाता और इस मानसिक मैथुनसे वीर्यपात हो जाता है।

६ सङ्कल्प—

संकल्प मैथुन—मानसिक मैथुनकी वह दशा है जिसमें मनुष्य इस कार्यके लिये हाथ धोकर तैयार हो जाता है। चाहे कुछ भी हो मुझे तो फलां स्त्रीके साथ व्यभिचार करना ही है—यह विचार धारा ही संकल्प है। संकल्पके मानी हैं दृढ़ निश्चय होना और जब कोई मनुष्य व्यभिचार जैसे कार्यके लिये इतना पक्का निश्चय कर ले तो उसके द्वारा जो भी अनर्थ हो जाय, वह थोड़ा है।

इस दशामें मनुष्यके सरपर शैतान सवार हो जाता है बिना पिये ही हजारों बोतलोंका नशा हो जाता है। जिन्हें इसकी धुन सवार हो जाती है, उनका खाना-पीना ही हराम नहीं होता, उनके दिमागसे धर्म और अधर्मके भाव भी नष्ट हो जाते हैं। जहाँ केवल कामोन्माद है, वहाँ तो इच्छा पूर्तिकी ही धुन रहती है, सदाचार, नीति और धर्मकी तो चर्चा तक भी जहर मालूम होती है।

"तन्मेमनः शिव संकल्पमस्तु" की प्रार्थना संकल्प शुद्धिके

लिये बहुत अच्छी चीज है। विचारधाराको तत्काल किसी दूसरे कार्यकी तरफ खींच लेना चाहिये और इस गन्दी कल्पनाको वहीं की वहीं समाप्त कर देनेमें ही अपना कल्याण समझना चाहिये। संकल्प हमेशा अच्छे कार्योंका होना चाहिये।

७ अध्यवसाय—

अध्यवसायके मानी हैं निश्चयके अनुसार काम करना। जब यह संकल्प हो गया कि फलां स्त्रीके साथ सहवास करना है तो उसके लिये सभी तरहकी तिकड़मबाजी लगाई जाती है। जायज और नाजायज सभी तरीके काममें लाये जाते हैं। अलाउद्दीनकी तरह धोखा भी दिया जाता है, सूरदासकी तरह मुर्देपर सवार होकर नदी भी पार की जाती है। आचार, विचार और विवेक को तिलांजलि देकर केवल अपनी प्रेमिकाको पानेका प्रयत्न किया जाता है। यह वह दशा है जिसमें मनुष्य राक्षस हो जाता और स्त्री डाइन होकर अपने बच्चे तकका गला घोट देती है। यह मनुष्यके पतनकी अन्तिम सीमा है। यहां आकर मनुष्य बदसे बदतर और पापीसे महापापी हो जाता है।

८ क्रिया निवृत्ति—

क्रिया निवृत्तिके मानी हैं मैथुनकी समाप्ति—जिसके द्वारा वीर्यपात हो जाता है। अब चाहे यह वीर्यपात स्त्रीके सहवाससे हो या हस्तमैथुनके द्वारा, गुदा मैथुनसे हो चाहे पशु मैथुनसे। कभी-कभी बिना मैथुन किये ही स्वप्नमें या जगते जगते वीर्यपात हो जाता है।

हस्त मैथुन

हस्त-मैथुन—उस कुकर्मका नाम है, जिसमें हाथके द्वारा वीर्य-पात किया जाता है। हाथके द्वारा मैथुन करके वीर्यको निकालने की यह कुटेव आजकल बहुत जोरोंसे है। हस्त-मैथुन एक बुरासे बुरा रोग है, गन्दीसे गन्दी आदत है और जीवनका सबसे बड़ा दुश्मन है। डा० हिलने लिखा है—

"हस्त-मैथुन वह जबर्दस्त कुल्हाड़ा है, जिसे अज्ञानी बालक अपने ही हाथों अपने पैरोंमें मारता है और चेत तब होता है जब कि हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और मूत्राशय निर्बल होकर स्वप्न-दोष, शीघ्रपतन, प्रमेह आदि दुष्ट रोग आ घेरते हैं और जननेन्द्रिय छोटी, टेढ़ी और निर्बल होकर गृहस्थ धर्म—स्त्री-सहवासके सर्वथा अयोग्य हो जाती है।"

देशका प्रायः प्रत्येक बालक आज इस हस्त-मैथुनरूपी महा-रोगका शिकार हो रहा है। पाप और व्यभिचारके इस भद्देसे भद्दे रूपने नौजवानोंके शरीरका सारा तेज निकाल लिया है। स्कूलों, कालेजों, पाठशालाओं और अनाथालयोंमें हस्त-मैथुन-रूपी कोढ़ बुरी तरह फैल गया है। छोटे-छोटे गाँवोंमें देहाती बच्चोंतक इस महारोगकी छूत पहुँच गई है। हस्त-मैथुनकी ज्वाला ने आज देश और समाजके प्राणोंको बुरी तरह झुलसा दिया है।

हस्त-मैथुन—समाज और देशके लिये एक ऐसा भयानक शाप है, जो उसके जीवन और उत्साहको बुरी तरहसे नष्ट करता है। देश और जातिकी उन्नति उसके बालकों पर ही निर्भर करता है। जिस देशके बालकोंका स्वास्थ्य अच्छा है, शरीरमें वीर्य और मस्तिष्कमें प्रतिभा है—वह हमेशा उन्नतिकी तरफ जाता है। किन्तु जिस देशके बालक वीर्य-रक्षा और तन्दुरुस्तीकी कीमतको नहीं जानते वह गुलाम न रहे तो और क्या रहेगा ?

हस्त-मैथुनने नौजवानोंकी सारी मस्ती जला डाली है। अबोध नवयुवकोंके हृदयका सारा उत्साह और सारा यौवन इस महाज्वालाने भस्म कर दिया है। आजकलके नौजवानोंके चेहरेपर मुर्दनी नाच रही है, आँखें खड्ढेमें धस गईं और सफेद पड़ गई हैं। किसीके भी चेहरेपर ताजे गुलाबके फूलकी तरह मुस्कान नजर नहीं आती। शरीरमें साहस और शक्तिका नाम भी नहीं है, यौवन तो मानो इनके शरीरमें आता ही नहीं है। हस्त-मैथुनके द्वारा बरबाद हुए इन नौजवान (!) नामर्दों की फौजको देखकर किसी भी भले आदमीकी आत्मा तक रो उठती है। भरी जवानीके दिनोंमें भी इन्हें लेप और तिलाओं की जरूरत रहती है। स्त्री-सहवासमें असमर्थ हुए इन नौजवानोंमें ताकतका तो नाम ही नहीं रहा है। कमजोर और रोगी होना कोई अच्छी बात नहीं है, यह मनुष्यमात्रके लिये बड़ी ही शर्म की बात है और जो मनुष्य स्वयं अपने हाथों कमजोर

और रोगी होते हैं इनके बराबर तो कोई मूर्ख और बेशर्म हो ही नहीं सकता। हस्त मैथुन करनेवालोंकी गिनती ऐसे ही बज्र मूर्खों और बेशर्मोंके अन्दर है। व्यक्तियोंके द्वारा समाज बनता है और समाजके द्वारा देश। जिस देशके व्यक्ति अपने हाथों अपने शरीरका सर्वनाश करते हैं, उस देशके जैसा अभागा देश और कौन होगा? ऐसा करनेवाले न केवल अपने प्रति बल्कि समाज और देशके प्रति भी भयानक विश्वासघात करते हैं। इस तरह एक तरहसे हस्त-मैथुन करनेवाले बच्चोंको यह भी मालूम हो जाना चाहिये कि वे इस पापके द्वारा अपने शरीरका ही नाश नहीं करते, समाज और देशको भी कायर और गुलाम बनानेमें मदद करते हैं।

हजारों बालकोंका जोवन इस हस्त मैथुनके द्वारा बर्बाद होता है। कौन जानता है इन हजारोंमें कितने लोकमान्य जैसे विद्वान होते और कितने नेपोलियन जैसे बहादुर।

हस्त-मैथुनकी शिक्षा कहांसे मिलती है?

अक्सर १२-१३ वर्षके किशोर लड़कोंमें काम और मैथुन सम्बन्धी बातोंका ज्ञान बिना पैदा किये नहीं होता। कुदरतकी तरफसे भी उन्हें अभी इसकी शिक्षा नहीं मिलती और न स्कूली किताबोंमें ही इसका ज्ञान होता है। फिर भी लगभग इसी उम्रमें वे इस कुटेवके शिकार हो जाते हैं और लुक-छिपकर प्रेम-चर्चाओं में रस लेने लगते हैं।

बात कुछ ऐसी है कि मनुष्यको उस चीजके जाननेकी ज्यादा इच्छा होती है, जिसे वह नहीं जानता। अज्ञानी माता-पिता अपनी सन्तानके सामने ही काम सम्बन्धी बातोंकी चर्चा करते रहते हैं। पशुओंका मैथुन भी किशोर बालकोंके सामने होता है, साथ ही इन्द्रियमें भी स्पर्शके कारण कभी कभी उत्तेजना सी होने लगती है। इन सब नई बातोंका यथार्थ ज्ञान और वीर्य-रक्षाका महत्व यदि इन बच्चोंको शुरू ही से समझा दिया जाय तो उनकी उत्सुकता भी मिट जाय और भविष्यमें वे इस कुटेवसे भी सतर्क हो जांय, किन्तु ऐसा होता नहीं है। न माता-पिता ही उन्हें इसकी शिक्षा देते हैं और न स्कूलोंमें ही उन्हें इसकी शिक्षा मिलती है। इसका नतीजा यह होता है कि लड़के इधर उधरकी सोसाइटीमें इसकी चर्चा करते हैं। अड़ोस-पड़ोस और नौकर - चाकरोंमें कुछ बिगड़े दिल लड़के भी जरूर होते हैं, और वे ही इन कोमल बुद्धि बालकोंके गुरु बन जाते हैं। एकांत स्थानोंमें वे इसका रहस्य बतलाते हैं और इनके सामने ही स्वयं हस्त-मैथुन करके इस कुटेवकी प्रैक्टिकल शिक्षा भी देने लगते हैं। नये लड़के शुरूमें कुछ झिझकते हैं, किन्तु साथियों की तरफसे बराबर प्रोत्साहन दिलानेके कारण वे स्वयं भी हाथसे मैथुन करना शुरू कर देते हैं।

वीर्यपातके समय कुछ झूठा आनन्द इन्हें आने लगता है, और फिर तो वे खुदबखुद इस आनन्दकी तलाशमें रहने लगते हैं। हस्तस्पर्शके कारण इन्द्रियमें जो तेजी आती है, वह इन्हें

बिल्कुल नई सी मालूम होती है और वीर्यपातका आनन्द तो इन्हें एक दम मदहोश बना देता है। इस कुटेवके पड़नेपर तेज लड़कोंमें झेंप शुरू हो जाती और वे एकान्त पसन्द हो जाते हैं। रातमें चारपाईके ऊपर, पाखानेमें और जहाँ भी एकान्त मिला वहीं पर ये लड़के हस्त-मैथुन करने लगते हैं। दिन-रातमें एक-दो बार ही नहीं चार-चार बार हस्त-मैथुन करनेवालोंकी संख्या भी कम नहीं है।

हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंमें कुछ खास तरहके चिह्न, कुछ विशेष बातें होती हैं, जिन्हें देखकर ही यह मालूम हो जाता है कि इस नासमझने अपने शरीरका सर्वनाश कर डाला है और यह इस रोगका शिकार है।

१—हस्त-मैथुन द्वारा वीर्यपात करनेवाले लड़कोंमें साहस और मजबूती नहीं रहती। वे लजीले, कायर और इधर-उधर छिपनेवाले होते हैं। किसी मनुष्यकी आँखोंसे आँखें मिला कर बात करना इनके लिये बड़ा कठिन होता है। ऐसे लड़कों में कुछ ऐसी धृष्टता भी आ जाती है कि समय बे समय ये अपने आपको पूर्ण ब्रह्मचारी सिद्ध करनेका प्रयत्न करते रहते हैं।

२—हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंका मुखमण्डल फीका और कान्तिहीन रहता है। प्रसन्नता और उत्साह इनके चेहरेपर नजर नहीं आते, आँखोंमें तेज नहीं रहता और आँखोंके नीचे एक गड्ढासा नजर आने लगता है। कपोलोंपर सफेदी आ जाती और जल्द ही झुर्रियां पड़ जाती हैं।

३—विचारोंकी स्थिरता नहीं होती, किसी एक काममें मजबूत दिल नहीं लगता। स्मरणशक्ति नष्ट हो जाती और हर मस्तिष्कमें बुरे विचार पैदा होते रहते हैं। साधारण बातपर ही डर लगने लगता और दिलकी धड़कन बढ़ जाती है। शृङ्गारी पुस्तकोंमें ज्यादा रुचि होती और मन हर काम वासनाका शिकार बना रहता है, जिससे रात-दिन मानसिक मैथुन भी होता रहता है। लुक-छिपकर स्त्रियों देखनेकी भद्दी आदत पड़ जाती है। हस्त मैथुन करने वालोंकी आँखोंकी शक्ति कम हो जाती और ठीकसे नींद नहीं आती। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता और स्वप्नदोष होने लगता है।

४—कमर झुक जाती और चलनेकी गति बुड्ढों जैसी हो जाती है, गला रूखा पड़ जाता और वाणी कड़ी हो जाती है। मुँहसे दुर्गन्ध आने लगती और मसूढ़े फूलने लगते हैं। पैरके तलुओं और हथेलियोंसे पसीना निकलता रहता है। हाथ-पैरोंमें सनसनाहट मालूम होती है।

वीर्य पानीकी तरह पतला पड़ जाता और पेशाबके साथ या स्वप्नदोषके रूपमें निकलने लगता है। पेशाबका रंग सफेद हो जाता और बार-बार पेशाब होता है।

हस्त-मैथुनके भयानक नतीजे—

हस्त-मैथुन करनेवाले नासमझ बालकोंको उसके नतीजे यदि पहले ही बता दिये जाय तो बहुत अंशोंमें वे इस हानिकर कुटेव

बच सकते हैं। गन्दी सोहबतके कारण जिस चीजको वे अमृत समझते हैं, वह उनकी और देशकी जिन्दगीके लिये प्राणनाशक जहर है।

यह एक ऐसा 'स्लो प्वाइजन'—मृदु विष है जो धीरे-धीरे उनके शरीरकी जीवनी-शक्तिको नष्ट करके अकालमें ही मृत्युके गालमें फेंक देता है। हस्त-मैथुन शराबकी तरह एक लुभावना नशा है, जो शुरूमें तो मजा सा देता है, हालांकि वह मजा भी नहीं होता और अन्तमें पीनेवालेको गन्दी नालियोंमें पटक देता है।

हस्त-मैथुनके द्वारा होनेवाली हानियां कम नहीं है। दुनियां भरकी हानियां और अवगुण इससे पैदा हो जाते हैं और यह जीवनको बड़ा ही बेलज्जत और भार-स्वरूप बना देता है। हस्त-मैथुनकी हानियोंमेंसे कुछका जिक्र यहां किया जाता है।

१—मनुष्यकी लिंगेन्द्रिय कोमल अंग है और स्त्रीकी योनि उससे भी कोमल है। योनिके द्वारा लिंगेन्द्रियमें जो घर्षण होता है उससे दोनोंको कोई हानि नहीं होती और यह स्वाभाविक क्रिया है। हाथकी अंगुलियां सख्त होती हैं और अंगुलियोंसे जो मैथुन होता है, वह कुदरतके खिलाफ है। इस तरह अंगुलियोंके द्वारा जो मैथुन होता है, उसे मनुष्यकी लिंगेन्द्रिय सहन नहीं कर सकती। स्त्री सहवाससे वीर्य धीरे-धीरे खिचता और बाहर निकलता है, किन्तु हस्त-मैथुन से वीर्य बहुत जल्दी और ज्यादा मात्रामें निकलता है। इस तरह स्त्री-सहवासके बाद जहां थकान महसूस नहीं होती,

वहां हस्त-मैथुनके बाद फौरन ही थकावट आ जाती और शरीरकी नस-नस कांप उठती है। हस्त-मैथुनका धक्का सा शरीरको हिला देता है और इससे स्नायुमण्डलमें निर्बलता आ जाती है। जननेन्द्रियको उत्तेजित करनेवाली नाड़ियां इतनी कमजोर हो जाती हैं और उनमें खूनका दौरा इतना कम होने लगता है कि स्त्रीके पास आनेपर मनुष्यमें तेजी नहीं आती और वह नामर्द हो जाता है। एक बार स्त्री-सहवास करनेपर वीर्यके जितने कीटाणु निकलते हैं, उतने एक बारके हस्त-मैथुनसे निकल जाते हैं। इस तरह हस्त-मैथुन करनेवालोंका वीर्य एकदम निकम्मा बन जाता है।

२—हस्त-मैथुनके कारण लिंगेन्द्रियकी जड़ पतली पड़ जाती और नसोंमें पानी भर जाता है, जिससे वह फूली हुई नीली दिखाई पड़ती है। कभी कभी किसी नसके टूट जानेपर इन्द्रिय टेढ़ी हो जाती और उसकी उत्तेजना-शक्ति नष्ट हो जाती है। अंडकोष ढीले पड़ जाते और नीचे लटके रहते हैं, इन्द्रियका छिद्र चौड़ा हो जाता और उत्तेजनाका तो यह हाल हो जाता है कि स्त्रीके पास जाते ही वीर्यपात हो जाता है। इन्द्रिय छोटी पड़ जाती, पतली हो जाती और पेशाबकी धार अगल-बगलमें जाती है। यह तो होती है लिंगेन्द्रियकी दशा, जिसके कारण स्त्री - सहवास करनेकी शक्ति ही नहीं रहती।

३—मसाना कमजोर हो जाता है, जिससे पेशाब बननेकी क्रियामें गड़बड़ी हो जाती है। बहुमूत्र हो जाता है, जिससे बार-बार पेशाब करना पड़ता है। सफेद रंगका पेशाब होता है और जरा सी ठंढ होते ही पेशाबोंकी झड़ी लग जाती है।

४—पाचनशक्ति निर्बल हो जाती है, जिससे न दस्त साफ होता है और न खुलकर भूख लगती है, हमेशा अपचकी शिकायत बनी रहती है। इसके फलस्वरूप शरीरमें रक्तकी कमी हो जाती और शरीरका रंग पीला या सफेद पड़ जाता है।

५—मस्तिष्ककी धारणा-शक्ति कमजोर हो जाती है। हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंकी बुद्धिको जैसे लकवा मार जाता है, विचारों में कोई उत्साह नहीं रहता, उत्साह नष्ट हो जाता, हमेशा आलस्य बना रहता और चित्तमें इतनी दुर्बलता आ जाती है कि मनुष्य जीवनको ही भार समझने लगता है। पागलोंमें अधिक संख्या हस्त-मैथुन करनेवालोंकी होती है।

६—स्नायु-मण्डल कमजोर हो जाता—जरासे कारणसे ही हृदय की धड़कन बढ़ जाती, कमरमें दर्द होने लगता, आँखें खड्ढे में घुस जातीं, आवाज फट जाती और कानोंमें सांय सांयकी आवाज होने लगती है। शिरके बाल झड़ने लगते हैं, चेहरे की रौनक हवा हो जाती है, आँखोंमें कमजोरी आ जाती और स्वप्नदोषका रोग होकर अन्तमें मनुष्यकी सारी इन्द्रियां सुस्त हो जाती हैं।

७—हस्त-मैथुनके कारण शरीर रोगोंका घर हो जाता है, कभी जुकाम है तो कभी खाँसी है। कभी सरमें दर्द है तो कभी जिगरमें पीड़ा है। दुनियां भरके रोग इस कुटेवके कारण शरीरमें आ घुसते हैं। जीवनका सारा सुख और सौंदर्य नष्ट हो जाता है और ऐसा मनुष्य घर, समाज और देशके लिये कोढ़-स्वरूप बनकर बहुत जल्दी मौतकी गोदमें सो जाता है।

डाक्टर हाफमैनका कहना है—

हस्त-मैथुन करनेवाले दर्जनों लड़कोंकी दशाको देखकर मैं इस निश्चयपर पहुँचा हूं कि हस्त-मैथुनसे स्वप्नदोष होने लगता, सिर और कमरमें पीड़ा होती, दृष्टि और स्मृति कमजोर हो जाती, दिमागमें चक्कर आने लगते और शरीर तथा मनके विकासका मार्ग बन्द हो जाता है। लिंगेन्द्रिय निकम्मी हो जाती, मैथुनके योग्य नहीं रहती और भरी जवानीमें बुढ़ापा आ जाता है। डा० स्मिथने क्षय रोगके एक हजार रोगियोंको देखकर बतलाया था कि इनमें १८३ रोगियोंका मूल कारण बहु-मैथुन, १८३ रोगियोंका हस्त-मैथुन तथा २२० रोगियोंका स्वप्नदोष था। २२८ पागलोंकी दशाकी जांच करनेपर मालूम हुआ कि इनमें २४ मनुष्य सिर्फ हस्त-मैथुनसे पागल हुए थे।

वास्टरके पागलखानेमें १६६ पागलोंमें हस्त-मैथुनसे पागल होनेवालोंकी संख्या ४२ थी।

डा० सैसरियरने हस्त-मैथुनके एक रोगीका वर्णन करते हुए

लिखा है कि इस बुरी लतके कारण उसके शरीरमें केवल हड्डियों का ढाँचा ही शेष रह गया था। आँखें अन्दर धँस गई थीं और देखनेकी शक्ति बहुत कम हो गई थी। आवाज लड़खड़ाने लगी थी और दाँत हिलने लगे थे। ६ महीने तक इस दशामें रहकर वह कालके गालमें चला गया।

डाक्टर एण्डरालने लिखा है कि—

हस्त-मैथुन करनेवाला एक मनुष्य वेश्याके अड्डेपर मैथुन करनेके बाद ही बेहोश हो गया और अस्पताल लानेपर उसकी बेहोशी ठीक हुई।

डाक्टर सैररसने लिखा है—

हस्त-मैथुन करनेवाला एक मनुष्य वेश्याके घरमें मैथुनके बाद ही बेहोश हो गया और तीसरे दिन वहीं मर भी गया।

डा० टिस्सटने हस्त-मैथुन करनेवाले एक घड़ीसाजकी दयनीय दशाको देखकर लिखा था कि यह आदमी पहले बहुत ही तन्दुरुस्त और अपने काममें होशियार था, किन्तु १६ सालकी उम्रमें इसे हस्त-मैथुन करनेकी आदत पड़ गई और वह यहांतक बढ़ी कि एक-एक दिनमें वह तीन-तीन बार हस्त-मैथुन करता था। इसका परिणाम यह हुआ कि वह कमजोरीकी इस सीमापर पहुँच गया कि वीर्यपात होते ही वह बेहोश हो जाता था। उसका सर पीछेकी तरफ लटक जाता और गरदन फूल जाती। इतने पर भी उसने हस्त-मैथुन बन्द नहीं किया और अन्तमें उसकी यह दशा हो गई कि लिंगेन्द्रियको छूते ही उसका वीर्यपात हो जाता

था। धीरे-धीरे उसकी वेहोशी ८-८ घण्टेतक होने लगी, खाना-पीना हराम हो गया और उसकी कमरमें बड़े जोरका दर्द होने लगा। धीरे-धीरे उसके मुँहसे लार गिरने लगी और खून आने लगा, पेचिश भी हो गई और हर एक दस्तके साथ वीर्य-पात होने लगा। अन्तमें बड़े कष्टके साथ उसने अपनी जीवन-लीला समाप्त की।

हस्त-मैथुनके द्वारा बरबाद हुए नौजवानोंको हमेशा तिला और लेपोंकी जरूरत होती है। ये नासमझ दवाओंके द्वारा फिरसे मर्द बननेकी फिक्रमें रहते हैं। प्रायः सभी चिकित्सकोंके पास ऐसे नामर्दोंके पत्र आते रहते हैं। यहां पत्रोंका उल्लेख करना ही पर्याप्त होगा।

कानपुर

ता० २६-६-३३

श्री वैद्यजी—

अपने एक मित्रके द्वारा जो आपकी चिकित्सामें रह चुके हैं, आपका परिचय पाकर यह पत्र मैं लिख रहा हूं। मैं २५ वर्षका युवक हूं, किन्तु वीर्यस्रावके रोगने मुझे ६० वर्षका बुड्ढा बना दिया है। बोर्डिङ्ग हाउसके कुछ लड़कोंकी सोसाइटीमें १५ वर्षकी उम्रमें मुझे हस्त-मैथुनकी लत पड़ी और ३ साल तक मैं इसे करता रहा। १८ सालकी उम्रमें शादी होनेपर मैंने इस कुटेवको छोड़ा किन्तु तबतक मेरा नाश हो चुका था।

स्त्रीके पास जानेमें मुझे झिझक थी और प्रति दिन स्वप्नदोष

दोष होता रहा। एक डाक्टर साहबने मुझे इसकी दवा दी, जिससे स्वप्नदोष तो बन्द हो गया, लेकिन पेशाब के साथ वीर्य निकलने लगा। २ साल तक यह रोग रहा। इस बीचमें स्त्रीके पास जानेपर मुझे हमेशा शर्म उठानी पड़ी। फिर एक हकीमका इलाज हुआ, जिससे मुझे कुछ लाभ हुआ। अब मेरी यह दशा है—

१—सप्ताहमें २ बार स्वप्नदोष हो जाता है।

२—इन्द्रिय टेढ़ी, पतली और कमजोर है।

३—स्त्रीके पास जानेपर बड़ी जल्दी वीर्यपात हो जाता है।

४—वीर्य बहुत पतला है, दिमागमें तो मानो कुछ रहा ही नहीं। आफिसका काम भी बड़ी मुश्किलोंसे करता हूं।

मुझे आपसे पूरी उम्मीद है। पैसेकी मुझे चिन्ता नहीं, कितना ही खर्च हो जाय, किन्तु मैं फिरसे अपनी गई हुई ताकतको प्राप्त कर सकूं, ऐसा उपाय आप कीजिये।

आपका

....

एक दूसरा पत्र है—

उज्जैन

२३ सितम्बर १९३४

प्रिय वैद्यजी,

नमस्ते !

मुझे अपने एक मित्रके विषयमें आपसे परामर्श करना है। मुझे मालूम हुआ है कि आप इस विषयमें खास ज्ञान रखते हैं।

बात यह है कि इन्होंने लगातार ५ वर्षतक हस्त-मैथुन किया और शादी होनेके बाद भी करते रहे। पढ़नेमें ये बड़े तेज थे, किन्तु इस कुटेवके कारण इन्हें बीचमें ही पढ़ना छोड़ना पड़ा। स्वप्न-दोष इन्हें होता है। वीर्य पतला और बहुत कम है। स्त्रीके पास जानेका साहस नहीं होता, और स्त्रीको भी हिस्टीरियाके दौरे आने लगे हैं। एक नामर्दकी जो दशा होती है, वही इनकी है। कृपया इनके लिये कोई उत्तम औषधि तजबीज कर दें। आप कहें तो दवा यहां किसी वैद्यसे ले ली जाय या आप वहांसे भेज दें।

आपका सेवक—

....

हस्त-मैथुनसे बचनेकी तरकीब

बुराईका ज्ञान यदि पहले ही से हो जाय तो मनुष्य उससे बहुत कुछ बच जाता है। यह मानव हृदयका स्वभाव है कि भली बातोंके बजाय वह बुरी बातोंकी तरफ जल्दी झुक जाता है और यह भी सच है कि बुरी बातोंका नंगा रूप उसे पहले ही दिखा दिया जाय तो वह उनसे बच भी जाता है।

हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंकी अवस्था १२ से १५ के लगभग होती है। यह अलमस्तीकी उम्र है और यही वह अवस्था है जिसमें लड़कोंके जीवनका ढाँचा अच्छा या बुरा तैयार किया जाता है। इसमें कोई शक नहीं कि इस उम्रके लड़कोंमें अपने घरकी इतनी बुद्धि नहीं होती कि वे किसी बातके निश्चयपर

पहुँच सकें। इस समय तो उन्हें हर बातके लिये माता-पिता और अध्यापकोंकी सलाहकी जरूरत होती है।

१—सबसे पहली जरूरत तो यह है कि बच्चोंको शरीर सम्बन्धी बातोंका पूरा ज्ञान करा दिया जाय। प्रत्येक इन्द्रियका कार्य उन्हें समझा दिया जाय तथा वीर्य-रक्षाका असली तत्व उनके दिमागमें बैठा दिया जाय। वीर्य क्या है, कैसे पैदा होता है, इससे क्या होता है, शरीरमें वीर्यके रहनेसे क्या लाभ होते हैं? वीर्य रक्षा करनेवाले महात्माओंके उदाहरण भी उन्हें बता देने चाहियें।

२—वीर्यपातकी हानियां खूब विस्तारसे बता दी जांय। इससे जीवनमें कुछ भी नहीं रहता, यह बात बहुत अच्छी तरहसे उनके दिलमें बैठा देनी चाहिये। हस्त-मैथुनकी सारी बुराइयां और हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंके उदाहरण उनके सामने रख देने चाहियें।

३—उत्तेजना क्यों होती है, उससे बचनेके उपाय और मनकी पवित्रता कैसे रह सकती है, यह बातें खोलकर समझा देनी चाहिये।

४—इस उम्रके लड़कोंके खान-पानकी सादगीका ध्यान रखनेकी बहुत जरूरत है। मिर्च, मसाले और बाजारकी चाट खानेसे भी मनमें बुरी बातें पैदा होती हैं। दिनमें नहीं सोने दें, रातको ठीक समयपर सुला दें। प्रातःकाल सूर्योदयसे पहले ही उठाकर कुछ व्यायाम भी कराना चाहिये।

५—संगी साथियोंका पूरा ध्यान रखना चाहिये। चूंकि हस्त-मैथुनकी लत साथियोंसे ही मिलती है, इसलिए समझा-बुझाकर हमेशा बदचलन लड़कोंसे दूर ही रखनेकी जरूरत है।

६—जहां तक हो सके लड़कोंको बोर्डिङ्ग हाउसमें नहीं रक्खें और रखना ही पड़े तो बीच २ में उसकी सम्हाल रखनी चाहिये और बोर्डिङ्गके सुपरिन्टेन्डेन्टको इन बातोंका ध्यान रखना चाहिये।

७—तेज और बुद्धिमान लड़का यदि आलसी और मन्दबुद्धि हो जाय तो समझ लेना चाहिये कि इसे हस्त-मैथुनकी कुटेव लग गई। इस समय जोर जबरदस्ती नहीं, समझा-बुझाकर उसे इस रास्तेसे हटाना चाहिये। ऐसे लड़केको एकान्त नहीं देना चाहिये। रातमें अपने पास सुलावें और दिनमें पूरा ध्यान रक्खें।

स्वप्नदोष NIGHT-DISCHARGE

काम सम्बन्धी रोगोंमें आजकल स्वप्नदोषका बहुत जोर है। नौजवानीके प्रारम्भमें प्रायः यह रोग होता है और स्वप्नावस्थामें वीर्यपात होनेके कारण इसे स्वप्नदोष कहा जाता है। विना मैथुनके केवल स्वप्नकालीन कामानुभूतिके कारण वीर्यका पात हो जाना बहुत भद्दी चीज है। इसके द्वारा शरीरका सारा सौन्दर्य और सारा उत्साह नष्ट हो जाता है।

कुछ नवीन चिकित्सकों और नौजवानोंकी धारणा है कि जवान आदमीको स्वप्नदोष होना कोई रोग नहीं, यह तो आवश्यक है, किन्तु यह बात एकदम गलत और युक्तिविरुद्ध है। भोजनके सात्विक अंश वीर्यका अनावश्यक रूपसे और वह भी विना स्त्री-सहवासके, शरीरसे बाहर निकलना निश्चय एक रोग और भयानक रोग है। फि॰ यदि स्वप्नमें वीर्यस्राव होना रोग नहीं तो पेशाबके साथ निकलना ही क्यों रोग माना जाय ? वीर्य तो जितना ही शरीरमें जब्ब होता रहे अच्छा है, और वीर्यशाली पुरुषके मस्तिष्कमें ही प्रतिभा और ओजका विकास होता है।

स्वप्नदोष क्यों होता है ?

यद्यपि कोई भी नौजवान यह नहीं चाहता कि उसका वीर्य

स्वप्नमें निकल जाय, तो भी उसके निकलनेके कारण वह स्वयं ही तैयार करता रहता है। स्वप्नदोषके प्रधान कारण दो हैं।

१ मनो विकार—

उत्तेजक उपन्यास, सिनेमा आदिके कारण मस्तिष्कमें स्त्री-सहवासकी इच्छा जाग्रत होती है। स्त्री-सौन्दर्य और उसके उपभोगकी चिन्तना मात्रसे ही विचार-मैथुन शुरू हो जाता है। स्मृति तथा दृष्टि-मैथुन तो बराबर होता ही रहता है। इस तरह मानसिक मैथुनके द्वारा जब वीर्यका मथन होना शुरू हो जाता है तो वह धीरे धीरे स्थान भ्रष्ट होकर शुक्राशयमें आ पहुँचता है। उधर मानसिक अशान्तिके कारण रातमें गाढ़ी निद्रा नहीं आती और मूत्रवेग होने, धोती आदिका संघर्ष होने आदि हल्केसे साधनके द्वारा ही वीर्यस्राव हो जाता है।

२ हस्त-मैथुन—

हस्त-मैथुन करनेवालोंका वीर्य पतला पड़ जाता है और उन्हें कब्ज आदि रोग बने ही रहते हैं। इनका मन भी गन्दा रहता है और शरीरकी सारी मशीन गड़बड़ा जाती है। इसलिये चाहे जब स्वप्नदोष होता रहता है।

स्वप्नदोष—नौजवानी के लिये एक भयानक अभिशाप है। स्त्री-सहवासके द्वारा होनेवाले वीर्यपातसे साधारणतः शरीरमें कोई थकावट महसूस नहीं होती। किन्तु स्वप्नस्रावके कारण शरीर बुरी तरह सुस्त हो जाता है। स्वप्नमेहके रोगियोंमें प्रातः-कालीन स्फूर्ति नहीं रहती। आलस्य तो उनकी देहमें हरदम ही

बना रहता है। इस रोगकी अन्तिम परिणति नपुँसकतामें होती है, जब इच्छा रहते हुए भी मनुष्य मैथुनके अयोग्य हो जाता है। वीर्यकोषके रिक्त होनेके कारण स्वप्नमेहका रोगी बहुत चिन्तन-शील हो जाता है और कभी-कभी तो यह अति चिन्तनशीलता पागलपनमें बदल जाती है। साहस, स्फूर्ति और बलकी कमीके कारण ऐसे मनुष्य आत्मघात तक करनेको तैयार हो जाते हैं। मानसिक अप्रसन्नता और विचारोंकी शिथिलताका असर शरीर की सारी मशीनरीपर अनिवार्य-रूपसे होता है, जिसके फल-स्वरूप पाचनशक्ति बिगड़ जाती, दिल ज्यादा धड़कने लगता और पेशाब ज्यादा होने लगता है। रोगकी भयंकरताके कारण वीर्य-शोषादिका हो जाना भी साधारण बात है।

चिकित्सा

स्वप्नदोषके रोगीके लिये व्यायाम बहुत ही जरूरी है। बिना व्यायामके अच्छीसे अच्छी दवा भी आराम नहीं कर सकती और व्यायामके द्वारा बिना दवाके भी लाभ हो जाता है। इसका कारण भी है—

जिस मनुष्यको गाढ़ी निद्रा आती है, उसे स्वप्न विकार नहीं होता। व्यायाम एक ऐसी चीज है जिससे मनुष्यको गाढ़ी निद्रा आती है। व्यायामके उचित प्रयोगसे शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्ग हर-कत करता है और कामवासनाकी मात्रा कम होती जाती है। पहलवान व्यभिचारी नहीं होते। इसका कारण यही तो है कि

उनकी वासनाका दमन होता रहता है। कसरत करनेवालेको ठीक समयपर गाढ़ी निद्रा आती है और मस्तिष्कमें कोई गर्मी नहीं रहती, जिससे स्वप्नदोष अपने आप ही ठीक हो जाता है।

शरीरकी स्थितिके अनुसार अपना अपना व्यायाम चुन लेना चाहिये। हल्की दौड़, डण्ड, बैठक, कबड्डी, तैरना, हाकी, फुटबाल आदिमेंसे कोई सा भी व्यायाम करना चाहिये ताकि शरीरसे अच्छा परिश्रम हो जाय।

स्वप्नदोषके रोगीको अपने आहार-विहार और दिनचर्याका ध्यान रखना चाहिये। ठीक समयपर सोना और ठीक समयपर उठना चाहिये। दिनमें सोना हानिकर है। इससे रातमें देरसे नींद आती है। स्वप्नदोष प्राय: आधी रातके बाद ३-४ बजेके समय होता है, इसलिये ९॥-१० बजे तक जरूर सो जाना चाहिये, और ठीक ४ बजे उठ जाना चाहिये।

सोते समय पेशाब करके हाथ-पैर धो लेना जरूरी है और एकाग्र चित्त होकर परमात्मासे प्रार्थना करनी चाहिये कि वह विचारोंको शुद्ध रक्खे।

विचारोंकी शुद्धिके बिना तो रोगमुक्त होना ही कठिन है, क्योंकि विचार-विकृतिका ही तो यह रोग है। मन-शुद्धिके लिये सात्विक साहित्यका अध्ययन करना चाहिये। गन्दे उपन्यास और सिनेमाको छोड़ दें। मानसिक मैथुनको एकदम तिलांजलि दे दें, मन, वचन और कर्मसे संयमका पालन करना चाहिये।

गीता और गायत्रीसे मन-शुद्धिमें बड़ी सहायता मिलती है। प्राणायाम भी विचार-शोधक क्रिया है।

स्वप्नदोषमें भोजन बहुत ही सात्विक और हल्का होना चाहिये। मिर्च, मसाला, चाट, चाय, अरवी, आलू, रवड़ी और खोयेकी चीज़ोंसे पूरा परहेज रखना चाहिये। जिस भोजनसे पेटमें ज़रा भी भारीपन और गर्मी मालूम दे, वह हानिकर होता है। दूध भी ठंडा करके पीना चाहिये और सोनेके २-२॥ घण्टा पहले ही भोजनसे निश्चिन्त हो जाना आवश्यक है ताकि सोनेके समय पेटमें हल्कापन हो। पेटके भारी और गर्म होनेके कारण ठीक नींद नहीं आती तथा मलाशयका दबाव वीर्याशय पर पड़ता है, जिससे स्वप्नस्राव हो जाता है।

मिर्च, मसाले और खटाईकी चीजें पेटको ही गर्म नहीं करतीं उत्तेजना भी लाती हैं। चाय नींदमें बाधक होती और शराब तो खास तौरसे उत्तेजक होनेके कारण एकदम त्याज्य है। बीड़ी, सिगरेट, भांग, गांजा, अफीम आदि सभी नशीली चीजों को नमस्कार कर लेना चाहिये।

कटिस्नान—

अपने चिकित्साकालीन अनुभवके बलपर हमें यह पूर्ण विश्वास है कि स्वप्नमेह रोगके लिये कटिस्नान बहुत ही राम-बाण दवा है। जिन रोगियोंको किसी भी उपायसे लाभ नहीं हुआ, उन्हें कटिस्नान से बड़ी जल्दी लाभ हो गया तथा उनका नष्ट हुआ स्वास्थ्य फिरसे ठीक हो गया।

जलकी शामकशक्ति पेट तथा मूत्राशयकी गर्मीको शान्त करके मनोविकारोंका दमन करती है तथा गाढ़ी निद्रा लाती है। कटिस्नानके लिये एक इतना बड़ा टब लेना चाहिये, जिसमें पानी भरनेसे कमर और जांघ पानीमें डूब जाय। कूएं या नल का ताजा पानी भरकर एक लंगोट बांध लें और १० मिनट तक टबमें बैठे रहें। पैरोंको बाहर निकाल देना चाहिये और साफ तौलियेसे कमर तथा पेड़ूको मलना चाहिये। धीरे धीरे २० मिनट तक यह स्नान बढ़ाया जा सकता है। टबके अभावमें कमर तक आनेवाले हौदसे भी काम लिया जा सकता है। तालाबों और नदियोंमें भी यह स्नान हो सकता है।

स्वप्नदोषनाशक औषध—

१—सूखे आमलेका २ तोला चूर्ण प्रातः ४ तोला जलमें मिट्टीके बर्तनमें भिगो दें और रातको मथकर छान लें। इस जलमें २ माशा मिश्रीका चूर्ण मिलाकर सोते समय पी लें। इसी तरह रातमें भिगोया हुआ चूर्ण सुबह छानकर पी लेना चाहिये। इस साधारणसे योगसे स्वप्नदोष जल्दी ठीक हो जाता है।

कठिन दशामें इसके साथ समीर गजकेशरीकी १।१ गोली ले लेनी चाहिये।

मिर्च, खटाई और गर्म चीजोंसे पूरा परहेज रखना चाहिये।

२—चन्द्रप्रभावटी धारोष्ण दूधके साथ लेनेसे धीरे धीरे रोग नष्ट हो जाता और ताकत भी आती है।

३—स्वर्णवंग १ रत्ती, मक्खन मिश्रीके साथ खानेसे उपद्रवोंके साथ रोग नष्ट हो जाता है।

४—शुद्ध ब्राह्मीका ६ माशा चूर्ण दूधके साथ सुबह शाम लेना चाहिये।

५—१ रत्ती वंग भस्म और ४ रत्ती शुद्ध शिलाजीत मलाईके साथ खाना चाहिये।

६—मकरध्वज आधा रत्ती, कबाबचीनीका चूर्ण ६ रत्ती, कपूर चौथाई रत्ती, तीनोंको मिलाकर शहदके साथ चाट लें और ऊपरसे २॥ तोला चूनेका पानी पी लें।

नपुंसकता-नामर्दी

नौजवानकी सारी अभिलाषाओंपर पानी फेरनेवाला यह नामर्दी नामका रोग किसी भी देशके लिये एक भयानक शाप है। मानव-जीवनमें मनुष्यकी सबसे कोमल भावना होती है कामका उपभोग और सन्तानकी उत्पत्ति। ठीक समय तक वीर्य-रक्षा करनेके बाद मनुष्यको विवाह करना पड़ता है और वैवाहिक जीवनकी पूर्ति होती है सन्तानके द्वारा।

प्रकृतिने कुछ ऐसा इन्तजाम कर रक्खा है कि जब मनुष्यको मैथुनकी इच्छा होती है तो उसकी लिंगेन्द्रियमें खूनका प्रवाह तेजीसे होने लगता है, इन्द्रियमें तनाव आकर वह सख्त हो जाती है, और जबतक मैथुनकी क्रिया खतम नहीं हो जाती, खून वापस नहीं लौटता। जो मनुष्य बचपनमें वीर्यकी रक्षा करते हैं, उनकी यह मैथुन-क्रिया ठीकसे होती है। किन्तु अपने ही हाथों अपने पैरोंपर कुल्हाड़ा मारनेवाले कुछ ऐसे भी नासमझ हैं, जिनकी इन्द्रियमें खूनका प्रवाह ठीक नहीं होता और इच्छा करनेपर भी लिंगेन्द्रियमें सख्ती नहीं आती। ऐसे मनुष्य मैथुन नहीं कर सकते और इन्हें ही नामर्द या नपुंसक कहा जाता है।

उचित मैथुनमें स्त्री-पुरुष दोनोंको बराबर आनन्द आता है, किन्तु जब पुरुषमें मैथुनकी शक्ति कम हो जाती है या बिल्कुल

नष्ट हो जाती है तो मैथुनका आनन्द नहीं रहता। नामर्द पुरुषों-का जीवन इस दृष्टिसे बिल्कुल निकम्मा होता है।

नामर्दी क्यों होती है ?

कुछ मनुष्य जन्मसे ही नामर्द होते हैं। ऐसे मनुष्यों का कोई इलाज नहीं होता। आजकल नामर्दी पैदा करनेवाले कारणोंमें हस्तमैथुनका खास स्थान है। ज्यादा विषय करने, गर्मी, सुजाक होनेसे भी नामर्दी हो जाती है। हस्तमैथुनसे जहां मनुष्य जल्दी नामर्द होता है—अति-मैथुनसे वहां कुछ समय बाद होता है। जिन बच्चोंने बचपनमें हस्त-मैथुन किया है, उनके लिये नामर्दी तैयार मिलती है और जो लोग ज्यादा मैथुन करते हैं, उन्हें कुछ समय बाद इसका फल मिलता है। साधारणतः एक नामर्दी तो वह होती है जिसमें मनुष्यकी इन्द्रियमें बिल्कुल तेजी नहीं आती और वह मैथुनके लिये एकदम बेकार हो जाता है, इसे पूर्ण नपुंसकता कह सकते हैं। दूसरी नामर्दी वह है, जिसमें इन्द्रियमें कुछ तेजी तो आती है, किन्तु मैथुन शुरू होते ही वीर्यपात हो जाता है। यह अर्ध-नपुंसकता होती है।

मानव-शरीरमें उसका वीर्य ही पौरुष या मर्दानगीका कारण होता है। वीर्यवाहिनी शिराओंके आधार हैं अण्डकोष और यही पौरुषके केन्द्र हैं। अण्डकोषोंके ऊपर जब कभी कोई खास चोट पहुंच जाती है तो जननेन्द्रियकी उत्तेजना नष्ट हो जाती है। हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन या अधिक-मैथुनसे जब अण्डकोष शिथिल पड़ जाते हैं तो पौरुष-शक्ति कम या नष्ट हो जाती है।

शरीरमें जबतक वीर्यकी मात्रा ठीक रूपमें रहती है तबतक अण्डकोष शिथिल नहीं रहते। किन्तु जब शरीर वीर्यसे खाली हो जाता है तो अण्डकोष भी ढीले पड़ जाते हैं और इनके ढीले पड़नेके मानी हैं नामर्दी।

मैथुन और मनका कुछ ऐसा सम्बन्ध है कि जब तक मनमें तरंग नहीं उठती तब तक मैथुनकी उत्तेजना नहीं होती। जब मनमें कोई चिन्ता होती है या मन डरा हुआ रहता है तो डंडे मारनेपर भी मनुष्य स्त्री-सहवास नहीं कर सकता। हस्त-मैथुन करनेवालोंका मन भी इस कदर मलिन और चिन्ताग्रस्त रहता है कि प्रसन्नताकी लहरें ही नहीं उठतीं। वीर्यनाशके कारण उनका मन हमेशा डरा हुआ सा रहता है। फिर जब शरीरमें वीर्यकोष खाली हो और वीर्य बहानेवाली नसोंमें गड़बड़ी आ गई हो तो नामर्दी तो बनी ही रहेगी।

ऐसा भी होता है कि हस्त-मैथुन या अति-मैथुनके कारण वीर्य इतना पतला पड़ जाता है कि मैथुनकी इच्छा करने और स्त्रीके पास जानेसे ही वीर्यपात हो जाता है। इस दशामें इन भलेमानुषोंका मनही इन्हें नामर्द करार दे देता है।

हस्त-मैथुनसे अण्डकोष और वीर्यवाहिनी नसोंको बहुत बुरा झटका पहुँचता है। हाथकी अँगुलियोंके सख्त घर्षणसे जहाँ जननेन्द्रियका विकास रुक जाता, वह छोटी और पतली पड़ जाती है, वहां वीर्यवाहिनी नसोंकी शक्ति भी कम या नष्ट हो जाती है। इसका फल यह होता है कि मैथुनकी इच्छा होनेपर भी

खूनमें तेजी नहीं आती और अण्डकोषोंमें वीर्य नहीं आता।

बिना पेट्रोलके मोटर नहीं चल सकती और कोयलेके बिना रेलकी गति रुक जाती है। इसी तरह वीर्यवाहिनी नसोंके ठीक न होनेपर जननेन्द्रियमें तेजी नहीं आती और तेजीके बिना पेट्रोलहीन मोटरकी तरह ही जननेन्द्रियका मैथुन कार्य रुक्खा रहता है।

हस्त-मैथुन करनेवाले लड़कोंकी उम्र प्रायः कच्ची होती है। वीर्यके परिपाकके पहले ही वे इस पापको करने लगते हैं। इस-लिये एक तो कच्चे वीर्यके निकलनेसे सारा शरीर खोखला हो जाता है, सब धातुओंकी कमी हो जाती है। दूसरे विकासके पहले ही जननेन्द्रियको सख्त झटके भोगने पड़ते हैं, जिससे वीर्यवाहिनी नसोंका प्रवाह गड़बड़ा जाता और अण्डकोषोंके साथ उनका सम्बन्ध ठीक नहीं रहता।

मन और ज्ञानेन्द्रियोंका संयम

'तन्मे मनः शिव संकल्प मस्तु'

मन-वचन और कर्मसे ब्रह्मचर्यका पालन करना ही वीर्य-रक्षा कहलाता है। मन और वाणीका संयम रखते हुए मैथुनसे दूर रहना ही ब्रह्मचर्यका पालन है, और इसीसे शरीरमें वीर्यका संचय होता तथा मन पवित्र और प्रसन्न रहता है। मनोबल ही संसारका श्रेष्ठ बल है। जिस मनुष्यके पास मनोबल होता है, उसके लिये संसारमें कुछ भी असम्भव नहीं होता। अच्छे और बुरे कामोंकी प्रेरणा करनेवाला मन ही होता है। काम-क्रोध-लोभ आदि मनके ही विकार हैं। मैथुनकी इच्छा पहले मनमें होती है। जब मन विरक्त होता है तो सुन्दर से सुन्दर स्त्रीके पासमें आ जाने पर भी मैथुन-क्रिया नहीं हो सकती।

मनुष्यको बनाने और बिगाड़नेका काम मन ही करता है। इसीलिये शास्त्रोंमें मनकी पवित्रतापर पूरा ध्यान दिया गया है। भगवान् कृष्णने स्पष्ट कहा है—

'मनः एवहि मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः'

बन्धन और मोक्षका कारण मन ही है, और साथ ही यह

चंचल भी बहुत है। मनकी विचारधारा बड़ी ही चंचल होती है। अर्जुन जैसे महावीरने भी मनको चंचल माना है।

कामविकारों—मैथुन सम्बन्धी विचारोंको नष्ट करना प्रत्येक मनुष्यका कर्त्तव्य है और इसीमें उसके बलकी पहिचान है। जो मनुष्य काम-वासनाके ऊपर विजय प्राप्त कर लेता है, उसके लिये संसारमें असम्भव नामकी कोई चीज नहीं है। काम-विकार एक भयानक रोग है, बड़ा भारी दोष है और सभीको इससे बचना चाहिये। काम-वासनाके कारण ही अज्ञानी लड़के हस्त-मैथुन करके अपने जीवनका सर्वनाश कर लेते हैं और इसीके कारण भरी जवानीमें उन्हें नामर्दीका शिकार होना पड़ता है। जैसे और रोगोंका इलाज है, वैसे ही इस रोगकी भी चिकित्सा है और रोग होते ही इसकी चिकित्सा करनी चाहिये।

कामके विकार पैदा होते हैं—हृदय और मस्तिष्कमें। मैथुन सम्बन्धी बातें पहले दिलपर असर करती हैं, फिर दिमागमें और जब दिमागमें तूफान आता है लिंगेन्द्रियमें तेजी आ जाती है। इसलिये मनुष्यका सबसे पहला काम है अपने दिलको शुद्ध रखना और दिमागमें ऐसे विचारोंको पैदा ही नहीं होने देना।

अभ्यास और ज्ञानेन्द्रियोंके संयमसे मनके ऊपर अधिकार होता है, इसलिये सबसे पहले तो कान-नाक-आँख-जीभ और त्वचाका संयम करना चाहिये। इसीसे मन बहुत कुछ शुद्ध रहने लगता है। साथ ही बराबर मनको पवित्र रखनेका अभ्यास करते रहना चाहिये। हमेशा अच्छी बातोंकी तरफ मनकी गति

५

रखनी चाहिये और जब कभी मनमें विकार पैदा हो तभी उसे वहाँसे हटाकर किसी अच्छे काममें लगा देना चाहिये।

अष्टांग-मैथुनसे बचनेके लिये मनमें स्त्री मात्रके लिये माताका भाव रखना चाहिये। रामकृष्ण परमहंस इसी मातृभावके कारण परमहंस हो गये हैं। जब मनमें सभी स्त्रियोंके लिये माताका भाव हो जायगा तो किसी स्त्रीके लिये भी बुरे भाव पैदा नहीं होंगे। इस तरह मनके शुद्ध हो जानेपर जीवनमें सच्चा आनन्द आता है और मनुष्य देवताओंकी कोटिमें आ जाता है।

लड़कोंको शुरूहीसे अपने मनको पवित्र रखनेका प्रयत्न करना चाहिये। इससे हस्त-मैथुन आदि बुराइयाँ उनसे कोसों दूर रहेंगी और उनका शरीर हमेशा जवान बना रहेगा। शुकदेवजी ने लड़कपनमें ही अपने मनपर काबू कर लिया था और इसी कारण बड़े बड़े ऋषि मुनि भी उन्हें नमस्कार करते थे।

ज्ञानेन्द्रियोंका संयम

कान, आंख, नाक, जीभ और त्वचा ये पांच ज्ञानेन्द्रियां हैं और अष्टांग-मैथुनसे बचनेके लिये इन पांचों इन्द्रियोंका संयम बहुत आवश्यक है। जिन लोगोंने इनपर कब्जा कर लिया है, उनके लिये वीर्यरक्षा करना बहुत आसान कांम है और जो वीर्यरक्षा तो चाहते हैं लेकिन इन पांचोंपर कब्जा नहीं करते उनके लिये वीर्यरक्षा करना बहुत कठिन है। यहां इन ज्ञानेन्द्रियोंके कार्य और संयमके विषयमें जरूरी बातोंका जिक्र कर देना उचित होगा।

१ कर्ण-कान-श्रवणेन्द्रिय—

कान श्रवणेन्द्रिय है—अच्छी और बुरी बातें कानोंके रास्ते ही दिमागमें पहुँचती हैं। देशभक्तिका व्याख्यान कानोंके द्वारा मस्तिष्कके पास पहुँचता है और उनका मनपर इतना असर होता है कि कुछ देरके लिये देशभक्तिकी लहरें दौड़ने लगती हैं। व्यभिचारकी बातें सुननेसे मनमें गन्दे भाव पैदा होते हैं और नासमझ लड़कोंके कानोंमें यदि बराबर मैथुनकी बातें डाली जांय तो वे इसमें रस लेने लगते हैं। कानोंमें पड़ी हुई बातोंका इतना जबरदस्त असर होता है कि किसी लड़केको यदि बराबर यह कहा जाय कि वह पढ़नेमें सुस्त है तो कुछ दिनोंमें वह वाकईमें सुस्त हो जाता है।

सौ बातकी एक बात तो यह है कि जैसी बातें कानोंमें पड़ती हैं, वैसा ही दिमाग भी हो जाता है। शास्त्रोंमें यह साफ तौरसे लिखा है कि हमेशा अच्छी बातें सुननी चाहियें। पापियों और पापकी कथाका सुनना भी कष्टदायक होता है। इसलिये लड़कोंमें यह आदत होनी चाहिये कि वे सदा शुद्ध और पवित्र बातें सुनें। जिस जगह गन्दी बातें होती हों वहां लड़कोंको बैठना ही नहीं चाहिये। इस बातका नियम कर लेनेसे ही कि बुरी बातें नहीं सुनेंगे—लड़के बहुत सी खराब बातोंसे बच जाते हैं। बुरे लड़कों-की सोसाइटी अपने आप खतम हो जायगी, गन्दी और अश्लील गजलें खुद ही बुरी लगने लगेंगी और जब कानोंमें काम सम्बन्धी बातें ही नहीं पड़ेंगी तो मन अपने आप ही शुद्ध रहेगा

और वीर्यकी रक्षा होती रहेगी। यही कान-इन्द्रियका संयम है जो सारी जिन्दगी भरके लिये उत्तम शिक्षा देता है।

२ आंख-नेत्रेन्द्रिय—

आंखका विषय है रूप। दुनियाँके रूपोंका ज्ञान आँखसे ही होता है और यह इन्द्रिय भी बड़ी चंचल है। सूरदासने तो कामकी बातोंसे बचनेके लिये अपनी आंखें ही फोड़ डाली थीं। अच्छी और बुरी चीजोंके रूपकी खबर दिमागको आंखोंसे ही मिलती है। मनुष्य जैसी चीजें देखता है, वैसा ही असर मन-पर होता है। श्मशानको देखकर मनमें वैराग्य उपजता है, चोरको देखकर घृणा होती है, पुत्रको देखकर आनन्द होता है और सुन्दर स्त्रीको देखकर मनमें कामवासना पैदा होती है। नाटक-सिनेमाओंमें प्रेमकी बातें देखने, स्त्रियोंको घूरने, अश्लील किताबोंके पढ़ने, पशु-पक्षियोंका मैथुन देखने तथा नंगी या अर्धनंगी स्त्रियोंके चित्र देखनेसे मनमें मैथुनकी बातें उठती हैं। इसलिये लड़कपनसे ही यह आदत डालनी चाहिये कि हमेशा आंखें अच्छी चीजोंको देखें। देखनेके लिये कुदरतने एक से एक अच्छी चीजें बनाई हैं। जंगलमें जाकर प्रकृतिकी छटा देखिये, नदीमें पानीकी लहरोंका नाच देखिये और घरमें बैठकर माँ-बहिनका, बच्चोंका रूप देखिये। ऐसी बातें नहीं देखनी चाहियें जिनसे मनमें विकार पैदा होता हो। स्त्रियों-को मत घूरो, प्रकृतिकी छटाको घूरो, इसीमें जीवनका आनन्द है। आँखपर संयम रखनेसे ही लड़के दृष्टि-मैथुनसे बच जाते हैं।

३ जीभ—रसनेन्द्रिय—

जीभका विषय है रस। खट्टे-मीठे फलोंके रसका ज्ञान जीभसे ही होता है। नमकके नमकीनपनेका पता जीभसे ही लगता है। भोजन शरीरके लिये अनिवार्य चीज है—और इस भोजनका सम्बन्ध है जीभसे। और इन्द्रियोंकी तरह जीभ भी बड़ी चंचल होती है। इसीके वश होकर लोग बाजारकी हानि-कर चाट तथा मांस खाते हैं और दिन भर पेटमें ठूंसते रहते हैं। शरीरके लिये सादा भोजन ही अच्छा होता है और जो मनुष्य अपनी जीभको काबूमें कर लेता है, वह हमेशा सादा भोजन करता है। जीभकी लोलुपताके कारण लड़कोंमें खाने-पीनेकी भद्दी आदतें पड़ जाती हैं। मिठाई या खटाईका ज्यादा खाना वीर्यको हानि पहुँचाता है, लेकिन प्रायः लड़के ऐसी चीजें ही ज्यादा खाते हैं। जीभके वश होकर जरूरतसे ज्यादा भी खा लिया जाता है, जिससे रोग पैदा होते हैं। जीभको काबूमें रखनेका तरीका यही है कि जब यह जिस चीजकी इच्छा करे तब इसे उससे उल्टी चीज दें। रबड़ीकी इच्छा करनेपर चने दें—जिससे उसकी लोलुपता नष्ट हो जाय। जैसा अन्न खाया जाता है वैसा ही मन भी होता है। दाल रोटीसे तबीयत ठीक रहती है, मांस और मिर्चा खानेसे गुस्सा ज्यादा आता तथा मनमें प्रेमकी बातें पैदा होती हैं।

बोलनेका काम जीभसे होता है। भजन भी जीभ ही करती है, गाली भी जीभ ही देती है और भाषण भी यही देती

है। अष्टांग मैथुनका वाणी-मैथुन जीभसे ही होता है। स्त्रियोंको देखकर गजलें भी यह जीभ ही सुनाती है और प्रेमकी बातें भी इसीसे होती हैं। संसारमें जीभके बिना सारा मजा ही गड़बड़ा जाय। १४४ दफाका ताला लगाकर गवर्नमेंट इसको बन्द करती है और इसीका प्रभाव है कि दुनियाँके सारे काम धन्धे होते रहते हैं।

वाणी हमेशा पवित्र रहनी चाहिये। जरूरतके अनुसार बोलना चाहिये और गांधीजीकी तरह नपे तुले शब्द बोलना चाहिये। वाणीकी सिद्धि मनुष्यको ऊंचे दर्जेका महात्मा बना देती है। स्त्रियोंको देखकर गन्दी बातें बोलना अपनी ही हानि करना है, इससे मन गन्दा होता है। लड़कपनसे ही यदि वाणीके ऊपर अधिकार कर लिया जाय तो सारा जीवन आदर्श बन सकता है।

४ नाक-घ्राणेन्द्रिय—

सुगन्धि और बदबूका ज्ञान नाकसे होता है, इसलिये इसे गन्धेन्द्रिय कहते हैं। पेशाब घरकी बदबूसे दिमाग खराब हो जाता है और गुलाबकी महकसे मन प्रसन्न हो जाता है। नाकमें रहनेवाले गन्ध-कोष शरीर और मनपर असर डालते हैं। फूलों-की सुगन्धि और इत्रकी महकसे कामवासना पैदा होती है—पेट्रोल नाकमें जाकर दर्दे सर पैदा कर देता है। मतलब यह है कि नाकको हमेशा कामोत्पादक चीजोंसे दूर रखना चाहिये।

५ त्वचा-स्पर्शेन्द्रिय—

त्वचा या चमड़ासे ठंढो और गर्म चीजोंका ज्ञान होता है। त्वचामें ज्ञान तन्तुओंका जाल है, जिससे फौरन दिमागको खबर मिलती है। किसी वस्तुके स्पर्शसे विजलीकी लहरें दौड़ती हैं। आगके छूनेसे मन दुखी हो जाता है, पुत्रके स्पर्शसे हृदयमें आनन्दकी लहरें दौड़ने लगती हैं। अष्टांग-मैथुनमें स्पर्श-मैथुन भी है। स्त्रियोंके स्पर्श मात्रसे ही शरीरमें ऐसी बिजली दौड़ती है कि मैथुन की इच्छा होने लगती है। स्त्री और पुरुषका आपसमें छूना ही दोनोंके दिलोंमें नशा पैदा कर देता है।

वीर्यरक्षा और सदाचारके लिहाजसे लड़कोंको हमेशा स्पर्शके बुरे असरसे बचना चाहिये। स्त्रियोंका स्पर्श भूलकर भी नहीं करना चाहिये। कोमल शय्या, कोमल वस्त्र और फूलमाला आदिसे लड़कोंको बचाना चाहिये। धरती माताके स्पर्शमें आनन्द लेना चाहिये। ठंडी शिलाके आलिंगनका मजा प्राप्त करना चाहिये।

वीर्यरक्षाके नियम

ब्रह्मचर्यकी सीढ़ियाँ

वीर्यरक्षा करके अपने शरीर और मनको आरोग्य बनाना प्रत्येक बालकका कर्त्तव्य है—धर्म है। संसारमें आकर बहादुरोंकी तरह जीना ही तो जीना है। कायरों—बुजदिलों और रोगियोंकी जिन्दगी तो मौतसे भी बदतर है। जिस लड़केने अपने जीवनको मर्दानगी और सुख शान्तिके साथ बिताकर अपने कर्त्तव्यका पालन किया है, उसीकी जिन्दगी आदर्श होती है और ऐसे लड़कोंसे ही माताकी कोख उज्ज्वल होती तथा देश और समाजका भला होता है। वीर्यनाश करके जवानीमें ही बुड्ढे होनेवाले नामर्द लड़कोंकी जिन्दगी कायरों और कीड़ोंकी जिन्दगी है, जो बलवानोंके पैरोंसे कुचल दी जाती है। देशको ऐसे लड़कोंकी जरूरत है, जिनकी भुजाओंमें बल हो, दिमागमें प्रतिभा हो और आँखोंमें दुश्मनको डरानेवाला तेज हो। रोगी, बुजदिल और डरपोक लड़कोंने ही आज भारत माताको गुलाम बना रक्खा है।

उठो, ऐ भारतकी आशाओ ! अपने कर्त्तव्यका पालन करके वीर्यरक्षा करो और अपने वीर्य-बलसे माताकी लाज रक्खो। वीर्य-रक्षाके इन नियमोंपर चलो। ब्रह्मचर्यकी इन सीढ़ियोंपर चढ़कर जीवनका अमर फल प्राप्त करो।

ब्राह्म मुहूर्तमें उठना—

रातके चौथे पहरका नाम ही ब्राह्म मुहूर्त है। इसे देवताओंका समय कहते हैं और इस समयका कुछ ऐसा प्रभाव होता है कि जो मनुष्य इस समय चारपाई छोड़कर उठ जाता है, वह हमेशा प्रसन्न रहता है। रोग और चिन्तायें उसके पास नहीं आतीं। उसकी तन्दुरुस्ती ठीक रहती है, मन शुद्ध रहता है और दिन भरके लिये नई शक्ति मिल जाती है। इस समयकी वायुमें अमृतकी तरंगें रहती हैं। इसलिये जो आदमी हमेशा इस वक्त उठ जाते हैं वे बुढ़ापेमें भी जवान बने रहते हैं। स्वप्न-दोषके रोगियोंको तो इससे तत्काल लाभ होता है, चूंकि स्वप्नदोष प्राय: इसी समय होता है।

प्रत्येक लड़केको ४-४।। बजे उठकर कुदरतके दिये हुए इस अमृतका पान करना चाहिये।

उष: पान—

सूर्योदयसे पहलेका समय उष: काल कहलाता है। इस समय चारपाईसे उठनेके बाद कुल्ली करके जल पीना स्वास्थ्यके लिये बहुत अच्छा है। उष: पानसे शरीरकी गर्मी शान्त हो जाती है, कब्जी नहीं रहती और भूख खुलकर लगती है। काम विकार और वीर्य-सम्बन्धी रोगोंमें इससे लाभ पहुँचता है तथा बल और बुद्धिकी वृद्धि होती है।

मल-मूत्रका त्याग—

जल पीनेके बाद मल और मूत्रका त्याग करना चाहिये।

टट्टी और पेशाबका वेग (हाजत) रोकना भयानक बेवकूफी है। आजकलके लड़कोंमें एक बड़ा भारी अवगुण यह पैदा हो गया है कि टट्टी जानेमें बहुत देर करते हैं। इससे कई खराबियाँ पैदा हो जाती हैं। टट्टी और पेशाब पेटकी अनावश्यक चीजें हैं और कुदरत इन्हें स्वयं ही समय समयपर बाहर निकालती है। किन्तु मनुष्यकी तरफसे इसमें जब देर की जाती है तो मलके कण खूनमें घुमकर कई रोग पैदा कर देते हैं। ठीक समयपर टट्टी जानेसे तबीयत प्रसन्न रहती, पेट साफ रहता और खुलकर भूख लगती है। वीर्य-विकारोंका एक कारण पेटमें कब्ज रहना भी है और कब्ज दुनियां भरके रोगोंकी जड़ है। बचपनमें ही यदि कब्जने जड़ पकड़ लिया तो जिन्दगी भर पिण्ड नहीं छोड़ता, इसलिये टट्टीके समयका पूरा ध्यान रखना चाहिये।

जहां तक हो सके शौचके लिये जंगलमें जाना अच्छा है और जहां जंगल नहीं हों, वहाँ पाखानोंकी सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिये।

गुप्तेन्द्रियकी सफाई—

स्वास्थ्य और वीर्य-रक्षाके लिये मूत्रेन्द्रिय तथा गुदा (मलेन्द्रिय) की सफाईका पूरा ध्यान रखना चाहिये। गुदाके रास्ते मल निकलता है और मूत्रेन्द्रियके रास्ते पेशाब। ये दोनों ही चीजें शरीरका खराब अंश हैं। इसलिये इनके निकलनेके रास्तोंको साफ रखना बहुत जरूरी है। इनकी गन्दगीसे कई तरहके रोग हो जाते हैं और इनकी सफाईसे शरीर और मन शुद्ध रहते हैं।

टट्टी जानेके बाद गुदाको खूब अच्छी तरह धोना चाहिये। इस काममें ठण्ढा पानी काममें लें। गुदाके पास ही वीर्य बहाने-वाली नाड़ियाँ हैं और ठण्ढे पानीकी रगड़से इन्हें शान्ति मिलती है। मूत्रेन्द्रियको भी प्रति दिन धोना चाहिये। ठण्डे पानीकी धार डालना बहुत अच्छा है, ज्यादा मलना ठीक नहीं। पेशाबके बाद भी यदि मूत्रेन्द्रियको धो लिया जाय तो बहुत अच्छा है। इससे कामवासना शान्त हो जाती है। मूत्रेन्द्रियकी सुपारीके नीचे कभी कभी सफेद सफेद सा मैल इकट्ठा हो जाता है। इससे उत्तेजना होने लगती है, इसलिये इसे प्रति दिन साफ करते रहना चाहिये।

गुप्तेन्द्रियोंकी सफाईके ऊपर धर्मशास्त्रोंने भी बहुत जोर दिया है और वीर्य-रक्षाके लिये यह है भी बहुत आवश्यक।

व्यायाम—

संसार बलवानोंके लिये है—'वीर भोग्या वसुन्धरा'। कम-जोरोंके लिये दुनियाँमें न कुछ सुख है और न कुछ शान्ति। जो शक्तिशाली होते हैं, जिनकी भुजाओंमें बल होता है, वही दुनियाँकी चीजोंका मजा लेते हैं। शरीरका बल खास बल है और यह बल मिलता है वीर्यरक्षा और व्यायामसे। वीर्यरक्षाके लिये भी व्यायामकी जरूरत है। कमजोर आदमी ज्यादा व्यभिचारी होते हैं और व्यायाम करनेवाले पहलवानोंके व्यभि-चारकी बात तो सुननेमें ही नहीं आती।

शरीरमें बल होनेपर ही वीर्यकी रक्षा होती है और बल

मिलता है व्यायामसे। इसीलिये व्यायाम ब्रह्मचर्यके लिये आवश्यक साधन है। राममूर्तिका नाम व्यायामके कारण ही है और विश्वविजयी पहलवान गामाको इतनी ख्याति व्यायामसे ही मिली है। व्यायामसे शरीरका गठन सुन्दर हो जाता है, भूख खूब लगती है, आलस्य नहीं रहता, हरदम ताजगी बनी रहती है, स्वास्थ्य ठीक रहता और जो भी वीर्य बनता है वह शरीरमें ही जज्ब होता रहता है। शरीरका विकारी अंश पसीनेके रूपमें बाहर निकल जाता है और शरीरके सारे अङ्गोंको नयी ताकत मिलती रहती है। व्यायाम करनेवाले लड़कोंकी बुद्धि बढ़ती है और उनमें साहस हरदम बना रहता है।

हर एक लड़केको ठीक समयपर व्यायाम जरूर करना चाहिये। हल्की दौड़ भी व्यायाम ही है। दण्ड-बैठक, कुश्ती, कबड्डी, फुटबाल आदि सभी व्यायाम हैं। इनमेंसे इच्छानुसार चुन लेना चाहिये। व्यायामका समय प्रातःकाल या सायंकाल है, जब पेट खाली रहता है। व्यायाम खुली हवामें करना चाहिये और व्यायामके समय मनका प्रसन्न रहना भी जरूरी है।

व्यायामके बाद १ घन्टे तक स्नान नहीं करना चाहिये और न भोजन ही करना चाहिये। दुपहर या रातमें कसरत करना ठीक नहीं और न खानेके बाद ही व्यायाम करना चाहिये। जब मस्तकपर पसीना आ जाय तभी कसरत बन्द कर देनी चाहिये। व्यायामके बाद साफ कपड़ेसे पसीना पोंछकर हल्के हल्के कुछ

टहलना उचित है और जब खूनका दौरा असली हालतपर आ जाय तब कुछ काम करना चाहिये। व्यायामका समय एकदम निश्चित होना चाहिये और इसकी तादाद भी एक सी होनी ठीक है। आज ८ बजे तो कल ६ बजे और परसों ५ बजे, यह तरीका गलत है। आज १० दण्ड लगाये, तो कल २५ और परसों ५—यह भी अनुचित है। व्यायामके समय लंगोट बांधना चाहिये और इसकी मात्रा धीरे धीरे बढ़ानी चाहिये। इस तरह कुछ ही दिनोंमें शरीर बन जाता और मन शुद्ध हो जाता है।

स्नान-शरीर शोधन—

शरीरकी शुद्धि और वीर्यरक्षाके लिये स्नान भी बहुत जरूरी चीज है। हमारा शरीर हजारों रोमछिद्रोंके द्वारा श्वास लेता है और इन छिद्रोंको साफ रखना बहुत आवश्यक है। कुछ न कुछ पसीना रोज निकलता है और यह पसीना रोमछिद्रोंके रास्तोंको रोक देता है। स्नानद्वारा यही काम होता है कि वह पसीनेको हटाकर रोमछिद्रोंको साफ कर देता है और जलके स्पर्शसे शरीरकी नस नसमें नया बल भर देता है।

स्नानसे शरीर आरोग्य रहता और थकावट मिट जाती है, मन प्रसन्न हो जाता और फुर्ती आती है। स्नान नहीं करने-वालोंके शरीरमें आलस्यका डेरा बना रहता, चर्म रोग हो जाते और शरीरकी कान्ति नष्ट हो जाती है। जलमें एक तरहकी संजीवनी शक्ति है और स्नानके विविध प्रयोगोंसे रोग चिकित्सा भी बड़ी अच्छी होती है। जल चिकित्सा तथा स्नान चिकित्सा-

का नाम आज बहुत प्रसिद्ध हो रहा है और इसमें खाली जल-स्नानसे ही रोगोंका इलाज होता है।

नियमित रूपसे रोज प्रातः काल अच्छी तरह स्नान करना चाहिये। स्नानका मतलब यह नहीं है कि २-४ लोटे पानी शरीर-पर डाल लिये जांय और स्नान हो गया। खूब अच्छी तरह शरीरको मल मलकर स्नान करना चाहिये ताकि सब रोमछिद्र साफ हो जांय। स्नानमें जल्दी करना ठीक नहीं और भोजनके बाद भी स्नान नहीं करना चाहिये। तैरना आता हो तो नदी या तालाबमें स्नान करना चाहिये। इससे स्नानके साथ ही व्यायाम भी हो जाता है।

स्नानके बाद तत्काल ही भोजन नहीं करना चाहिये और न व्यायाम या अन्य कारणोंसे थकनेपर तत्काल स्नान करना चाहिये। गर्मियोंमें सुबह शाम दोनों वक्त स्नान करना उचित है। स्नानके लिये ताजा जल ज्यादा अच्छा है। सिरके ऊपर तो गर्म जल डालना ही हानिकर है। स्नानके समय पहले सिर धोना चाहिये, बादमें दूसरे अंग। स्नानके बाद साफ तौलियेसे शरीरका पोछना भी आवश्यक है। ३ दिनके बाद साबुनसे स्नान करना चाहिये और साबुन भी अच्छा होना चाहिये।

स्नानका स्थान बन्द होना चाहिये। स्नानके समय लंगोटके सिवा सब वस्त्र हटा देने चाहियें। स्नानके बाद सूर्यकी धूपमें खुले बदन थोड़ी देर टहलनेसे सूर्यस्नान भी हो जाता है

और सूर्य नमस्कारकी विधि तो बहुत ही अच्छी है, लेकिन इसे किसी गुरुसे सीखनेको जरूरत है।

प्राणायाम—

मन-शुद्धि और वीर्यरक्षाके लिये प्राणायाम बहुत ही जरूरी है। जिस तरह शरीर सबल बनानेके लिये व्यायाम आवश्यक है उसी तरह मनकी पवित्रताके लिये प्राणायाम जरूरी है। शरीर विज्ञानके अनुसार प्राण नामक वायु ही हमारे जीवनका विधाता है। जबतक शरीरमें प्राणवायु है, तभी तक वह शरीर कहलाता है और जब प्राणवायु नहीं रहता तब वह जलाने या गाड़नेकी चीज रह जाता है।

प्राणवायु—आक्सिजनसे भरा हुआ गुब्बारा मीलोंतक आकाशमें चला जाता है। जब उसकी आक्सिजन निकाल दी जाती है तो वह तत्काल गिर पड़ता है। मनुष्यका शरीर भी इसी तरह जबतक प्राणवायुसे भरा रहता है, तबतक खूब गतिशील रहता है।

मानव-शरीर विज्ञानका सिद्धान्त है कि शरीरके स्वास्थ्यके लिये रक्तसंवाहक अंग हृदयको निरन्तर गतिशील रहना चाहिये। हृदयको गति मिलती है फेफड़ोंके द्वारा तथा फेफड़ोंका भोजन है प्राणवायु। इस तरह प्राणायाम प्रत्येक मनुष्यके लिये आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी है।

प्राणायाम द्वारा फेफड़ोंमें शुद्ध वायुको भरना अपनी जिन्दगीके दीपकमें तेल डालना है।

काम-क्रोध-लोभ आदि मनोविकारोंद्वारा जीवनकी शान्ति नष्ट होती है और अशान्त जिन्दगीके मानी है रोगी जीवन। प्राणायामसे ये सारे मनोविकार नष्ट होते और मन तथा मस्तिष्कमें पूर्ण शान्ति रहती है। प्राणायामशील मनुष्य अपने स्नायुमण्डलके ऊपर शासन कर सकता है—वह मृत्युको भी अपने अधीन कर सकता है। काशीके प्रसिद्ध पहलवान दुद्धी महाराजको उनके गुरुकी कृपासे कुम्भक प्राणायाम सिद्ध हो गया था, जिसके फलस्वरूप वे कुश्तीमें थकते नहीं थे। गुलाम पहलवानके साथ आपने ११ दिन तक कुश्ती की थी। साइ-किलके पहियेमें हवा भरकर उसे खूब दौड़ाया जा सकता है। इसी तरह शरीरमें प्राणवायु भरकर पक्षियोंकी तरह आकाशमें उड़ा जा सकता है। महात्मा विशुद्धानन्दको उनके गुरु आकाश मार्गसे हिमालय ले गये थे।

भारतीय योगियोंकी सारी साधना प्राणायामके बलपर होती थी। सैकड़ों वर्षोंकी निराहार तपस्या, प्राणायामसे ही बनती थी और इसीकी शक्तिसे इच्छा-मृत्युका वरदान मिलता था।

प्राणायामसे फेफड़े मजबूत होते और क्षय रोगकी संभावना ही नहीं रहती। शरीर और मनमें सामंजस्य प्राप्त करनेके लिये यह उत्कृष्ट साधन है। केवल योगियोंके लिये ही नहीं, मनुष्य मात्रके लिये यह उपयोगी चीज है। अतः प्रत्येक छात्रको निय-मित रूपसे प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये।

फेफड़ोंकी कमजोरी, खांसी-श्वास, हृदयरोग तथा वीर्य

सम्बन्धी सभी रोगोंके लिये भी प्राणायाम रामबाण औषध है। कामवासनाको नष्ट करने और मनको पवित्र रखनेमें यह एक ही चीज है। प्राणायाम करनेवाले मनुष्यको जुकाम और नजलेकी शिकायत नहीं होती, तथा धैर्य हमेशा उसका साथी बना रहता है।

विधि

प्राणायामका स्थान शुद्ध और सुन्दर होना चाहिये। नाकमें जानेवाली हवा अगर दूषित होगी तो प्राणायामका उल्टा असर होगा। शुद्ध स्थानमें पद्मासन लगाकर कमर सीधी करके बैठ जाना चाहिये। पूरक, कुम्भक और रेचक इस तरह साधारण प्राणायामके तीन अङ्ग हैं। पूरकमें हवा खींचकर फेफड़ोंमें भरी जाती है, कुम्भकमें रोकी जाती है, और रेचकमें कार्बन गैस निकाली जाती है।

दायें नासा छिद्रको अंगूठेसे बन्द कर बायें नासा छिद्रसे धीरे धीरे हवाको खींचना चाहिये, यह है पूरक प्राणायाम। अब बांये नाकपर दो अंगुलियां रखकर दोनों नाक बन्द करके हवाको रोकिये, यह है कुम्भक। बादमें अंगूठेको हटाकर धीरे धीरे दांये नाकसे हवाको निकालिये, यह हुआ रेचक।

इस तरह दोनों रन्ध्रोंसे यथा-क्रम श्वासोच्छ्वास बढ़ानेसे धीरे धीरे ठीक प्राणायाम होने लगता है। पूरकमें जितना समय लगता है उससे चौगुना कुम्भक और दो गुना रेचक करना चाहिये, अर्थात् छः सेकेण्डमें पूरक हुआ हो तो ६×४=२४

सेकेण्ड तक कुम्भक रखना चाहिये और ६×२=१२ सेकेण्ड तक रेचक करना चाहिये। इस नियमके अतिरिक्त मनुष्य अपनी शक्तिकी योग्यताके अनुसार प्राणायाममें कमी बेशी कर सकता है। प्राणायामके समय श्वास रोकने-छोड़नेमें जबरदस्ती करना या बलपूर्वक कुम्भक करनेसे बड़ी हानि होती है। प्राणायामके समय होशियारी रखनी चाहिये कि पूरक, रेचक तथा कुम्भकमें किसी भी समय धक्का न लगे। सरलतापूर्वक ही प्राणका आवागमन होना चाहिये। जो लोग शक्तिसे अधिक प्राणायाम करते हैं उनका शरीर आरोग्य होनेके बजाय उल्टा रोगी और कमजोर हो जाता है।

भोजनकी सादगी

'जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन' यह कहावत सोलह आने सच है। जीभके वश होकर मनुष्य हानिकर चीजें भी खाता है और इसका फल भी उसे मिलता है। जीभके संयमके प्रकरणमें लिखी हुई बातें ध्यानसे पढ़कर अपने भोजनकी पूरी सावधानी रखनी चाहिये। भोजनके कारण ही मनुष्य चोरी करता, डाके डालता और मांस, मदिरा जैसी चीजें खाता है।

लड़कोंको चाहिये कि वे अपने भोजनको बहुत सादा रक्खें। दाल, शाक, रोटी, चावल, दूध, दही और फल यही इनके खानेकी चीजें हैं। मिर्च-खटाई बहुत कम खानी चाहिये; मिठाइयों और तेलकी चाटोंसे बिलकुल दूर रहना चाहिये। मांस-मछली बहुत बुरी है। सोडा, लेमन, बर्फ आदि फैशनकी चीजोंसे

हानिके सिवा कुछ लाभ नहीं। दूध जरूर लेना चाहिये और घी भी खाना चाहिये। दाल, शाकमें मसाले भी साधारण ही होने चाहियें।

भोजनका समय निश्चित हो और भोजनके समय जल्दी या चिन्ता नहीं होनी चाहिये। शान्तिके साथ चबा २ कर भोजन करना चाहिये, गर्म भोजन करना ठीक नहीं, और न गर्म चीजें खाकर ठण्डा पानी पीना चाहिये। भोजनके बाद तत्काल पानी पीना या काममें लग जाना भी उचित नहीं— कम से कम आधा घण्टा आराम करके फिर कोई काम करना चाहिये।

सादा रहन-सहन

रहन सहनका जीवनके ऊपर बहुत असर होता है और किसी मनुष्यकी पहिचान उसके रहन-सहनसे हो जाती है। आजकलके लड़कोंने अपना रहन सहन बहुत कीमती और विलासिता पूर्ण बना रखा है और इस वजहसे उनके खर्च तो बढ़े ही हैं, मन भी गन्दे हो गये हैं। अपनी जरूरतें हमेशा कम रखनी चाहियें। गांधीजीका रहन सहन कितना सादा है और इसका इतना जबरदस्त असर होता है कि जो उनके पास चला जाता है, वही उनका हामी बन जाता है। यह बात बिल्कुल गलत है, और लड़कोंका विचार कुछ ऐसा ही है कि कीमती रहन सहनसे लोगोंपर उनकी शान जमती है।

जरूरतके मुताबिक ही उन्हें कपड़े रखने चाहियें। पहिनने,

बिछाने-ओढ़ने आदिके सभी कपड़ोंकी ज्यादा तादाद, उन्हें फिजूल खर्चीला बनाती है। आईने, लेवेण्डर, इत्र, खुशबूदार तेल, मेज, कुर्सी, बढ़िया पलंगपोश आदि चीजें वाहियात हैं, और इनसे मनमें विकार भी पैदा होते हैं। रंगीन और कीमती कपड़ोंको छोड़कर शुद्ध खद्दरके पहिनने मात्रसे ही उनका मन प्रसन्न होगा। पान, सिगरेट, नाटक, सिनेमा और उपन्यासोंका नशा लड़कोंके लिये बुरा है और इससे वीर्यरक्षामें बाधा पहुँचती है। सादा रहन सहन ब्रह्मचर्यकी एक सीढ़ी है। कहा है कि नाकामी मण्डनप्रिय: अर्थात् सदाचारी शृङ्गार बनाव नहीं करता है।

सत्संग—अच्छी सोसाइटी

मनुष्यके अच्छे बुरेकी पहिचान उसकी सोसाइटीसे हो जाती है। बिचारोंकी तरह ही संगी साथियोंके द्वारा भी जीवन बनता और बिगड़ता है। प्रत्येक माता-पिताको अपनी सन्तानके साथियोंकी पूरी जांच रखनी चाहिये। अच्छी और बुरी चीजोंका ज्ञान लड़कोंको या तो घरमें होता है या अपने साथियोंसे। जिन बच्चोंको शुरू ही से अच्छा संग मिल जाता है, उनकी जिन्दगी बड़ी सुन्दर बन जाती है, किन्तु जिन लड़कोंके साथी बदचलन और शैतान होते हैं, उनकी जिन्दगी बुरी तरह बर्बाद हो जाती है।

हस्त-मैथुनकी कुटेव बदचलन साथियोंसे ही सीखी जाती है। ऐसे अवारा लड़के नये साथीकी फिराकमें रहते हैं और जब कोई बिल्कुल अजान साथी मिल जाता है तो उसे भी अपने

दुर्गुण सिखाते हैं। नासमझ लड़का धीरे धीरे कुछ झिझकके साथ उसकी बातोंमें रस लेने लगता है और फिर अपने ही हाथों हस्त-मैथुन करके अपने जीवनका नाश कर लेता है। अड़ोस-पड़ोसमें कुछ न कुछ आवारा लड़के जरूर होते हैं और उनका काम होता है नये नये साथियोंको फंसाकर उन्हें इस कुटेवको सिखाना। हस्त-मैथुन और व्यभिचारकी बातोंका असर किशोर बच्चोंके दिलपर जल्दी ही हो जाता है और फिर रात दिन इन्हें इसीकी धुन लगी रहती है।

हर एक माता और पिताका यह पहला कर्तव्य है कि वे अपने बच्चोंकी सोसाइटीपर पूरा ध्यान रक्खें। इस उम्रमें जो बातें सीख ली जाती हैं, नकी छाप दिलपर पड़ जाती है और फिर बड़ी मुश्किलोंसे छुटकारा मिलता है।

सद्विचार—विचार शुद्धि

मनुष्यके जैसे विचार होते हैं वैसा ही वह बन जाता है। विचारोंमें अद्भुत ताकत है। मनुष्यके बनाने और बिगाड़नेका काम उसके विचार ही करते हैं और प्रत्येक मनुष्य कुछ न कुछ विचार जरूर करता है। ऐसा कोई भी काम नहीं जिसके लिये कुछ विचार न करने पड़ते हों और ऐसे कोई भी विचार नहीं—जिनका कुछ फल न मिलता हो।

अच्छे विचारोंका फल अच्छा मिलता है और बुरे विचारों-का फल बुरा, यह कुदरत और शास्त्रका नियम है। जिन लड़कोंके विचार पवित्र रहते हैं, उनकी सोसाइटी भी ठीक होती है और

वे वीर्यरक्षा करके अपने जीवनको बना लेते हैं। साथ ही जिन लड़कोंके विचार गन्दे होते हैं उन्हें वैसी ही सोसाइटी तलाश करनी पड़ती है और वैसे ही गन्दे उनके कार्य होते हैं।

वीर्यरक्षाका पहला नियम है विचार शुद्धि—अपने मनके विचारोंकी पवित्रता। अतः अपने जीवन और देशकी उन्नतिके लिये प्रत्येक बालकको हमेशा मन शुद्ध रखना चाहिये। जिस समय मनमें विकार उठने लगें और मैथुनकी इच्छा बढ़ जाय उस समय निम्नलिखित उपाय करना चाहिये।

१—ठण्डे पानीसे शिरको धोवें और काफी देरतक धोते रहें, साथमें थोड़ा और खूब ठण्डा पानी पी लेना चाहिये।

२—नदी या तालाबमें जाकर खूब स्नान करें और आधो माइलकी दौड़ लगा लें। काम विकारोंके पैदा होनेपर यदि तेजीसे टहलना ही शुरू कर दिया जाय और पैरोंके थकने-पर आराम किया जाय तो शान्ति मिल जाती है।

३—१५ मिनट तक जोरोंसे श्वास प्रश्वास लेकर भगवानके स्मरणमें लग जाना चाहिये।

४—आश्चर्य पैदा करनेवाली किताबोंके पढ़नेसे भी चित्तकी वृत्ति बदल जाती है।

५—कोई भी खट्टा फल खा लेनेसे मैथुनकी इच्छा नष्ट हो जाती है।

६—वीर्यकी कीमतपर विचार करें और ब्रह्मचर्य सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने लगें।

इन उपायोंमेंसे किसी एक उपायसे ही शान्ति मिल जाती है।

गाढ़ निद्रा

नींद एक कुदरती मांग है और भोजनकी तरह ही यह जरूरी भी है। दिनमें परिश्रम होता है, जिससे शरीरकी शक्ति कम होती है। रातमें खुद ही नींद आती है, जिससे शरीरको आराम मिलता और खोई हुई शक्ति फिरसे आ जाती है। ठीक नींद आनेके बाद शरीर हल्का और तरोताजा हो जाता है, दिनके कामके लिये बल मिल जाता है और यही नींदका रहस्य है।

लड़कोंको ठीक समयपर पूरी नींद लेनी चाहिये। रातमें ६ बजे तक जरूर सो जाना चाहिये। सोनेके समय मनकी सारी चिन्ताएं हटाकर हाथ-पैर धोकर परमात्मासे प्रार्थना करें कि वह गाढ़ निद्रा दे और खराब स्वप्नोंसे बचावे। नींदके पहले कुछ खाना ठीक नहीं है। २ घण्टा पहले ही भोजन कर लेना उचित है।

सोनेका स्थान खुला हुआ हो तो ज्यादा अच्छा है और कमरेमें ही सोना हो तो शुद्ध हवाके लिये खिड़कियां जरूर खोल लेनी चाहियें। सोनेका कमरा साफ सुथरा हो और उसमें फालतू सामान रहना भी ठीक नहीं। लड़कोंका जमीनपर सोना ही लाभदायक है, गुदगुदी चारपाई ठीक नहीं। मुंह ढककर, कपड़े पहिनकर सोना भी उचित नहीं है। अच्छी नींद वह है जिसमें सोते ही नींद आ जावे और रातमें स्वप्न न आवें। इससे सुबह नया जीवन, नयी स्फूर्ति मिलेगी।

—:००:—

चाय, भांग, तम्बाकू और मदिरा

गर्मीमें ठण्ढक और जाड़ेमें गर्मी पैदा करनेवाली चायका प्रचार बड़े जोरोंसे हुआ है और यह सभ्यताका एक अङ्ग तक बन गई है। लाखों रुपया केवल चायके विज्ञापनमें खर्च किया जाता है और लोगोंके दिमागमें जबरन इसके गुण घुसाये जा रहे हैं। केवल औषधके रूपमें ही कभी-कभी यदि चायका सेवन होता तो भी गनीमत थी, किन्तु यह तो बीड़ी सिगरेटकी तरह एक बहुत ही जरूरी चीज बनाई जा रही है।

ज्ञान-तन्तुओंपर चायका उत्तेजनात्मक असर होता है और यह अनावश्यक उत्तेजन हानिकर होता है। महात्मा गांधीका यह कथन बिल्कुल सच है कि इस चायने हजारों स्त्री-पुरुषोंकी भूख नष्ट कर दी है और गरीबोंका फालतू खर्च है। देशको बरबाद करनेके लिये यह चाय काफी प्रयत्न कर रही है।

शुरूमें चायसे बेचैनी होती है और जब मनुष्य इसका अभ्यासी हो जाता है तो उसे अनिद्राका रोग हो जाता है। धीरे-धीरे हृदय और मस्तिष्ककी धारणाशक्ति गड़बड़ होने लगती और पेट खराब होने लगता है। चायमें निम्न विष हैं :—

थीन—२ प्रतिशत

टेनिन—१५ प्रतिशत

कोलेटाइल तैल—४ प्रतिशत

तीनों ही विषोंका हानिकर प्रभाव होता है। थीन एक तरह का तेज क्षार है। इससे हल्का सा क्षणिक आनन्द आता और ज्ञानवाहिनियोंके ऊपर उत्तेजनात्मक प्रभाव होता है।

टेनिन पाचन शक्तिको खराब कर देता और कब्जी पैदा करता है। तेलमें नींदको नष्ट करनेका गुण है और यही कारण है कि चाय पीनेवालोंको अनिद्राका महारोग हो जाता है।

कहवा और कोको—

इन दोनों पेय पदार्थोंमें चायके सारे हानिकर तत्व तो हैं ही—हृदय-गतिको मन्द करनेवाला 'कैफीन' नामक एक मृदु विष और होता है, जो चायसे ज्यादा हानि करता है।

भांग—

भांग एक मादक चीज है जो स्नायु-मण्डलको उत्तेजित करती है। दस्तको रोकना इसका खास गुण है। भांगके द्वारा भूखकी कृत्रिम मांग हो जाती है, किन्तु इसमें पाचनशक्ति इतनी नहीं है कि अधिक भोजनको पचा दे। फलस्वरूप बादमें कब्जी और अरुचि आदि विकार हो जाते हैं। अक्सर भांग मनो-वृत्तियोंको भड़काती और मनुष्यका संसार ही दूसरा बना देती है। स्वास्थ्यके लिहाजसे भांग पीना अनुचित है।

तम्बाकू—

बीड़ी, सिगरेट, सिग्गार, हुक्के आदिके रूपमें तम्बाकूके पीनेवालोंकी संख्या आज बहुत ज्यादा है। पुरुषोंकी तरह इसे स्त्रियां भी पीती हैं और छोटे-छोटे बच्चे भी बीड़ीका धुआँ

निकालनेमें बड़ा मजा समझते हैं। मजा यह है कि इस घातक चीजको सभ्यताका एक अंग बना दिया गया है। तम्बाकू एक तरहका नशीला और मृदु विष है जो धीरे-धीरे पीनेवालेकी जिन्दगीको हानि पहुँचाता है। तम्बाकूमें आनन्द कुछ नहीं और इसके पीनेसे हानि होती है। फिर भी इसके पीनेवालोंकी संख्या बड़ी तेजीसे बढ़ी है।

स्वास्थ्यके लिये तम्बाकू निश्चय ही बहुत हानिप्रद है। तम्बाकूके अन्दर जो कार्वोनिक एसिड गैस रहती है, वह सीधी फेफड़ोंके पास पहुँचती है और वहां जाकर रक्तशोधनके कार्यमें बाधा पहुँचा कर दिल और दिमागको क्षुब्ध करती है। प्रकृति तो भीतरसे कार्बनको बाहर निकालती है और हम इसे अन्दर पहुँचाते हैं। तम्बाकूके धुएंमें इतना हानिकर कार्बन रहता है कि यदि इस धुआँको हम कुत्तेके मुँहमें फूकें तो वह बेहोश सा हो जाता है। जो लोग तम्बाकू नहीं पीते वे इसकी धुआँसे घबड़ा जाते और उनके सरमें दर्द हो जाता है। तम्बाकूके उबा-लनेपर उसमेंसे एक तैलीय पदार्थ निकलता है जिसे "निकोटिन" कहते हैं। इसकी एक बूंद काले साँपको मार सकती है। पीनेवालों के ऊपर इसका बहुत आहिस्ते-आहिस्ते असर होता है। इसलिये यह मृदु विष है। तम्बाकू पीनेवालोंका हृदय कमजोर हो जाता और "हार्टफेल" होकर मरनेवालोंमें प्रायः तम्बाकू सेवी ही होते हैं। फेफड़ों और हृदयके कार्यमें तम्बाकूका धुआं बाधा पहुँचाता और दिमागमें अनावश्यक गर्मी पैदा करता है।

तम्बाकू पीनेवालेके मुँहसे बहुत बुरी गन्ध आती है। दाँतों की चमक नष्ट हो जाती, "पायरिया" हो जाता और कब्ज़ी रहने लगती है। स्मरणशक्तिपर इसका बहुत बुरा असर होता है और गलेमें खरांस, खुश्की आदि विकार पैदा हो जाते हैं।

शराब—

भले चंगोंको पागल बनानेवाली चीजोंमें शराबका शीर्ष-स्थान है। अंगूर, महुआ आदि चीजोंको सड़ाकर शराब तैयार की जाती है और इसमें खास चीज होती है "अलकोहल"। वैज्ञानिकोंका कहना है कि "अलकोहल" एक ऐसी चीज है जो धीरे-धीरे मनुष्यको अपना गुलाम बना लेती है। यही कारण है कि शराबियोंकी शराब बड़ी मुश्किलसे छूटती है। शरीर और मनपर "अलकोहल" का बहुत बुरा असर होता है। मनोवि-कारोंको उत्तेजित करना शराबका खास कार्य है और यही कारण है कि शराब पीनेवालोंमें व्यभिचार, चोरी, डकैती आदि दुर्गुण पाये जाते हैं। जीवनी-शक्तिको यह धीरे-धीरे चाट जाती और शरीरकी स्वाभाविक शक्ति और दिमागी बलको यह नष्ट कर देती है। शराबके पीते ही शरीरमें गदर सा मच जाता और होशोहवाश बिगड़ जाते हैं। शराबियोंका जिगर बढ़ जाता और मन्दाग्नि आदि पाज़ी रोग हो जाते हैं।

शराब निश्चय ही मनुष्य जातिके लिये भयानक विष है, जो उसके शरीर, धन और जीवनको घुला-घुला कर नष्ट करती है। अतः इस सुरादेवीको दूर ही से नमस्कार कर लेना चाहिये।

कुछ आवश्यक बातें

बदकिस्मतीसे जिन लड़कोंने अपने हाथों अपना सर्वनाश करके नामर्दी या स्वप्नदोषका तोता पाल लिया है, उन्हें दवा और तिलाओंके सम्बन्धमें पूरी होशियारी तथा सावधानी रखने की जरूरत है। अखबारोंमें छपनेवाली दवा और तिलाओंमें ९५ प्रतिशत झूठी होती हैं और इनसे लाभ तो कुछ होता नहीं, हानि ही होती है।

सबसे पहली और खास बात तो यह है कि किये हुए पापों के लिये तोबा कर ली जाय और आगेके लिये तन्दुरुस्ती और वीर्यकी कीमत समझ कर वीर्य-रक्षाके नियमोंका कड़ाईसे पालन किया जाय। "जो गया सो तो लौट नहीं सकता, किन्तु जो है उसकी रक्षामें पूरा ध्यान दिया जाय" यही सिद्धान्त अपने सामने रख लेना चाहिये और इसीसे उनके जीवनमें फिरसे आनन्दकी वर्षा होने लगेगी। सुबहका भटका हुआ शामको भी ठिकाने पहुँच जाय तो गनीमत है और ऐसोंकी गिनती वज्र मूर्खोंमें नहीं होती।

दूसरी बात यह है कि रोगको छिपानेकी बेवकूफी कभी नहीं करनी चाहिये। रोग और दुश्मनको तो उठते ही मिटा देना चाहिये। जितना ही रोग छिपाया जायगा, उतना ही वह पुराना होता जायगा। हस्तमैथुन करनेवाले लड़के अक्सर ऐसा करते हैं कि जब उन्हें स्वप्नदोष या नामर्दीका पता चलता है तो अपने आपको ऊपरसे तो दूधका धोया साबित करते हैं

और लुक-छिपकर इधर-उधरसे दवाइयां मंगाकर खाते हैं। कभी कभी इन विज्ञापनी दवा और तिलाओंसे बहुत बुरा नतीजा निकलता है। कुछ दिन पहले मथुराकी एक अखबारी तिलाने एक लड़केको जननेन्द्रियकी बहुत बुरी हालत कर दी थी और उसके ठीक होनेमें पूरे १० दिन लग गये। अखबारी दवाओंमेंसे अपने लिये चाहे जो दवा मगाकर खा लेनेकी बेव-कूफी करके हालतको और भी बदतर करनेकी मूर्खता नहीं करनी चाहिये।

जरूरत इस बातकी है कि अपने माता-पिताके सामने अपने रोगका सारा हाल खुलासा कर दिया जाय। खुद कहते शर्म लगती है, अतः किसी मित्रसे कहला दिया जाय या लिखकर बता दिया जाय। हस्तमैथुन करनेवाले लड़कोंकी शादियां भी होती ही हैं और इनके साथ जिस गरीब लड़कीका गठबन्धन होता है, उसे इनसे ज्यादा कष्ट और अपमान सहना पड़ता है। पतिकी नामर्दीके कारण उस बेचारीको सारी जिन्दगी तड़प तड़पकर बितानी पड़ती है और मुमकिन यह भी है कि वह गलत रास्तेपर चल पड़े। साथ ही सन्तान होती तो नहीं है पतिदेवताकी नामर्दीके कारण किन्तु अड़ोस पड़ोस और घरकी स्त्रियां उसे ही बांझ करार दे देतीं और रात दिनके तानोंसे उसे बींधती रहती हैं। इस तरह हस्तमैथुन करनेवालोंकी स्त्रियां रात दिन तकलीफ उठाती हैं और इन गरीबोंका शाप गिरता है पतियोंके ऊपर।

समझदारी और आदमियतका तकाजा तो यह है कि ऐसे लड़कोंके माता पितामें इतनी अक्ल जरूर होनी चाहिये कि वे अपनी नामर्द औलादका विवाह तबतक हर्गिज न करें जबतक उसका पूरा इलाज न हो जाय और वैद्य या डाक्टर उसकी मर्दानगीका सच्चा सार्टीफिकेट न दे दें। इस बातका नैतिक असर भी होता है और इससे दूसरे लड़कोंको पक्की नसीहत भी मिलती है।

चिकित्साके सम्बन्धमें हमेशा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बिना नियमके किसी भी चिकित्सासे लाभ नहीं होता। पहले वीर्यरक्षाके नियमोंका पालन शुरू कर दिया जाय और बादमें किसी योग्य वैद्यसे इलाज कराया जाय। खाली पुस्तकें देख देखकर इधर उधरके नुश्खे बिना विद्वान् वैद्यकी सलाहके इस्तेमाल नहीं करने चाहियें।

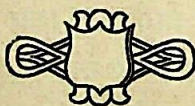
अखबारी दवाएं

नपुंसकता-नामर्दीकी औषधियोंके सम्बन्धमें भी यहां दो चार बातें कहनेकी जरूरत है। दुर्भाग्यसे आजकलके अखबारोंमें विज्ञापनका खास विषय बन गया है नामर्दी। कोई सा भी अखबार उठा लीजिये, उसीमें नामर्दी, धातुक्षीणताके लिये कई विज्ञापन मिलेंगे। आकर्षक बनानेके लिये इन विज्ञापनोंके साथ जो चित्र रहता है वह विज्ञापनदाताकी रुचिका तो परिचय देता ही है, साथमें यह भी बताता है कि इन विज्ञापनोंने साधारण लोगोंको हद दर्जेका कामी और व्यभिचारी बनानेका

ठेका ले लिया है। किसीमें दवा खानेवाला आदमी शेरको पछाड़ रहा है और किसीमें हाथीका मान मर्दन कर रहा है। जैसे इन विज्ञापकोंके घरवाले तो रोज ही मानो शेर और हाथीका शिकार करते हों।

विज्ञापनोंकी भाषा भी बड़ी लच्छेदार बनाई जाती है। कोई दो सप्ताहमें ही मर्द बनानेका ठेका लेता है तो कोई महीने भरमें रुस्तम ही बनाता है। किसीको हिमालयके ऋषिने जड़ी बताई है तो किसीको काठियावाड़के मुनिराज ही शक्तिका भण्डार बता गये हैं। साथमें मजा यह कि इन ऋषि मुनियोंकी ओटमें विज्ञापन करनेवाले यह हजरत अपने आपको परम साधु, जगदुपकारक बतानेमें भी कसर नहीं रखते। केवल योगीजीकी आज्ञासे लोगोंका भला करनेके उद्देश्यसे ही लागत मात्र मूल्यमें दवा देते हैं।

इन धर्माचार्योंने लोगोंका उपकार करनेकी मानो कसम ही खा ली है और नित्य नये-नये रूपमें इनका अवतार होता है। सिर्फ २।।) रु० में मुर्दोंको सांढ़ बनानेवाले इन धर्मसांढ़ोंने हजारों रुपया इसी धर्म कार्यमें कमाया है। आजकल "महात्माजी का चमत्कार" के रूपमें इन लोगोंने पैसा ऐंठना शुरू कर किया है। बड़े-बड़े रईस नामधारी हजरत अखबारोंके बड़े-बड़े कालमों में ऐसे ढंगसे अपना विज्ञापन करते हैं कि पढ़ते ही तबियत फड़क जाय और पैसा पाकेटसे निकल पड़े। एक रईस साहब जब नामर्दीके कारण खुदकशी करनेको तैयार हो गये तो काठियावाड़

के एक बाबाने उन्हें दवा बतलाई और वे उससे अच्छे हो गये। चलती दफा बाबा हुक्म भी दे गये कि लोगोंके भलेके लिये इसको अखबारोंमें छपवा देना। दुनियां भरकी चीजोंका एक नुश्खा भी लिख दिया जाता है, जो साधारण लोग बना नहीं सकते और कुछ लाभ भी नहीं करता तथा नीचे लिख दिया जाता है कि जो नहीं बना सकें वे हमसे मंगा लें। इन चालबाजोंका सैकड़ों हजारों रुपया अखबारोंके विज्ञापनोंमें जाता है और ये ऐसे परोपकारी हैं कि अपने पाकेटसे ही सब पैसा खर्च करते हैं। भोले भारतवासी इन ठगोंके चक्करमें फँसते हैं और ऊटपटांग दवा खाकर अपनी हालतको और भी बदतर बना लेते हैं।

क्या नामर्दोंका इलाज हो सकता है?

हस्त-मैथुन द्वारा नामर्द हुए लड़कोंकी चिकित्सा हो सकती है या नहीं? क्या वे फिरसे मर्द बन सकते हैं? इन प्रश्नोंपर भी थोड़ा विचार कर लेना जरूरी है।

बात कुछ ऐसी है कि जिन लड़कोंने बेरहमीके साथ लम्बे अरसे तक अपनी जननेन्द्रियपर अत्याचार करके वीर्य बहाने-वाली नाड़ियोंको निकम्मा बना दिया है, उनके मर्द बननेकी उम्मीद नहींके बराबर है। इस विषयमें आयुर्वेदका मत है कि समयके पहले ही वीर्यनाश द्वारा वीर्य बहानेवाली नाड़ियोंको मुर्दा बनानेवाले बेवकूफोंका इलाज नहीं हो सकता, वह असाध्य है। चिकित्साके लम्बे अनुभवने यह बताया भी है कि पूर्ण नपुंसकोंका इलाज नहीं हो सकता। ऐसे पूरे नामर्दोंके शरीरमें संयम और चिकित्साके द्वारा वीर्य खूब पैदा किया जा सकता है, वे हट्टे-कट्टे बनाये जा सकते हैं, देखने-भालनेमें वे तन्दुरुस्त भी मालूम देंगे, किन्तु स्त्रीके पास जाकर मैथुन करना इन लोगोंके लिये असम्भव सा ही है। मर-पचकर जननेन्द्रियमें कुछ तेजी आ जाय, यह बात दूसरी है, किन्तु स्त्रीके साथ विषय कर सकना इन लोगोंके लिये एकदम नामुमकिन ही समझना चाहिये।

हां, जिन लड़कोंने थोड़े समयतक ही इस पापको किया है और जननेन्द्रियकी नसें निकम्मी नहीं हुई हैं, उनका इलाज हो सकता है और वे फिरसे मर्द बन सकते हैं। एक बात यह भी है कि पाप और बुरा काम हमेशा सरपर चढ़कर बोलता है और उससे मनमें अपने आपही कमजोरी आ जाती है। ऐसा होता है कि हस्तमैथुन करनेवाले लड़कोंके मनपर यह असर, अपने आपही हो जाता है कि वे नामर्द बन गये हैं। इसके कारण वे मर्द होते हुए भी नामर्द बन जाते हैं। इस हालतमें इस बातकी भी जरूरत होती है कि दवाके साथ-साथ उनके मनका वहम भी दूर किया जाय।

बाज-बाज वक्त तो ऐसे लड़के भी चिकित्सामें आते हैं, जिन्होंने कभी हस्त-मैथुन नहीं किया। वीर्य भी उचित रूपमें उनके शरीरमें मौजूद है तथा उनकी जननेन्द्रियकी नसें भी ठीक हैं, किन्तु वे अपने आपको नामर्द समझते हैं। खोजसे इसका कारण यह मालूम हुआ है कि ऐसे लड़कोंमें कुछ कायरताका माद्दा पहले ही से होता है और संगी-साथियोंसे जब उनकी मर्दानगीपर छींटे कसे जाते हैं तो वह अपने आपको और भी निकम्मा समझ लेते हैं तथा जब पस्त हिम्मत होकर स्त्रीके पास जाते हैं तो झेंपके कारण उनसे कुछ करते धरते नहीं बनता। इस समय स्त्री अगर जरा भी हँस देती या उनकी मर्दानगीपर ताना कस देती है तो वे अपने आपको पूरा नामर्द ही समझ लेते हैं।

ऐसी दशामें दवा तो सिर्फ उनकी तसल्लीके लिये ही दी जाती है, असली इलाज तो उनके मनमें मर्दानगी पैदा करना ही होता है। जब उन्हें पूरा विश्वास दिला दिया जाता है कि वे अब पूरे मर्द बन गये हैं तो सचमुच वे सब कुछ करने लायक हो जाते हैं। मानसिक नपुंसकोंका इलाज उनके मनकी दशा सुधारने मात्रसे ही हो जाता है।

चिकित्सा

इस पुस्तकमें जो औषधियां और तिला लिखी गई हैं उनमेंसे कुछ अपने अनुभव और कुछ मान्य मित्रोंके अनुभव की हैं। कुछ शास्त्रीय औषधियां ऐसी भी हैं जिन्हें सभी वैद्य काममें लाते हैं और अपने गुणोंसे सभीके लिये परिचित हैं। दुर्भाग्यसे जिन्हें इन औषधियोंको काममें लानेकी जरूरत हो वे इस बातका पूरा ध्यान रक्खें कि औषधि बिल्कुल ठीक हो। रस और भस्में घरपर नहीं बन सकतीं और न सभी वैद्योंके पास बिल्कुल ठीक होती हैं। अतः ये किसी विश्वस्त स्थानसे लेनी चाहियें।*

तिला अपने हाथों ठीक नहीं बनते। ठीक-ठीक औषधियोंका संग्रह करके किसी वैद्यकी देखरेखमें बनवाना चाहिये। तिलाके साथ खानेकी औषधि जरूर होनी चाहिये और उसका ठीक होना तो बहुत ही जरूरी है। औषध सेवनके समय संयमके साथ रहनेकी जरूरत है और संयम तो बादमें भी रखना ही पड़ेगा।

---

* श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनकी सभी रस-भस्में बिल्कुल शुद्ध होती हैं। सुप्रसिद्ध वैद्यराजोंने इनकी परीक्षा की है। वैद्य सम्मेलनोंने इन्हें श्रेष्ठ प्रमाणित करके पदक प्रदान किये हैं और अपनी श्रेष्ठताके कारण ही ये लोगोंमें आदर और प्रचार पा रही हैं।

१—तिला

जमालगोटेकी मींगी	१ तोला
सफेद कनेरकी जड़	,,
लौंग	,,
दालचीनी	,,
बड़ी इलायची	,,
जायफल	२ तोला
वीर बहूटी	,,
केंचुआ	,,
माल कांगनी	,,
महुएकी शराब	२० तोला
गायका दूध	५ सेर

विधि—

पहले सभी औषधियोंको कूटकर एक साफ कपड़ेमें रखकर पोटली बना लें। लोहेकी कड़ाहीमें गायका दूध और शराब डाल दें और पोटलीको इसमें ऐसे ढंगसे लटकावें कि वह दूधमें डूबी रहे। धीमी - धीमी अग्निसे इस दूधको पकाना चाहिये। आधा दूध रहनेपर दूधको उतारकर दही जमा देना चाहिये और दहीको बिलोकर मक्खन निकाल लीजिये। ३ सप्ताहतक इस मक्खनको इन्द्रियपर मालिश करें और ऊपरसे पानका पत्ता बांध दें।

२—तिला

समुद्रफल	२ तोला
दारुहल्दी	,,
बिनौलेकी मींगी	,,
कूट	,,
भेंड़ीका दूध	आधा सेर

औषधियोंको कूट पीसकर दूधमें डाल दें। दूधके फट जानेपर, फटे हुए दूधका पानी फेंक देना चाहिये और बाकी बचे हुए मसालेको खरलमें डालकर अच्छी तरह घोट लें और शीशीमें रख लें।

प्रातः सायं हल्के हाथसे लिंगेन्द्रिपर इसकी मालिश करनी चाहिये। मालिशके बाद पान बांध देना जरूरी है।

३—तिला

कूट	७। तोला
देवदारु	१२॥ तोला
पुनर्नवा	,,
सोंठ	६। तोला
चम्पाकी पत्ती	१२॥ तोला
गजपीपल	,,
मैनशिल	५ तोला
जायफल	१२॥ तोला

जावित्री	१२॥ तोला
लहसुन	२० तोला
घुड़बच	१२॥ तोला
सूखी गिलोय	७। तोला
जोंक	६। तोला
माल कांगनी	६। तोला
अपामार्ग	१२॥ तोला
मुर्गीके अण्डेकी जर्दी	५० नग

विधि—

अण्डे और लहसुनको छोड़कर बाकी चीजोंको अलग अलग कूटकर छान लें और पत्थरकी खरलमें डालकर लहसुनका रस और अण्डेकी जर्दी भी इसमें डाल दें। ताकतके साथ इसकी घुटाई होनी चाहिये, ताकि सब चीजें एक दिल हो जांय। जब लेप तैयार हो जाय तो ढक्कनदार शीशीमें रख लें और रातके समय लिंगेन्द्रियके ऊपर हल्की मालिश करके पान बांध दें। लेप इन्द्रियके अगले हिस्सेपर और पोतोंपर नहीं लगना चाहिये। अगर छाले पड़ जांय तो २ दिनके लिये लेप लगाना बन्द कर दें और छालोंके ऊपर मक्खन या ब्राण्डी लगा दें। छाले मिटनेपर फिर लेप लगावें और इस क्रियाको ६ सप्ताह तक करते रहें।

मृगमद तल (मै० र०)

कस्तूरी	१ माशा
अकरकरा	१ माशा

तिधारा सेहुण्डका गोंद	१ माशा
बादाम तेल	५ तोला

चारों चीजोंको कांचकी खरलमें डालकर अच्छी तरह घोट लें और चौड़े मुँहकी शीशीमें डालकर उसका मुँह अच्छी तरह बन्द करके १ महीने तक सुरक्षित जगह रख दें। बादमें ऊपरके तैलको छानकर एक शीशीमें रख लें। इसकी २-३ बूंदें इन्द्रियपर मालिश करनी चाहिये।

श्रीगोपाल तैल और मल्ल तैल

शास्त्रीय श्रीगोपाल तैल भी मालिशसे नपुंसकताको नाश करता है। मल्ल तैल (संखियाका तैल) भी इसके लिये उपकारी है। मल्ल तैलको जननेन्द्रियका मुण्ड छोड़कर लगाने और नागर पान बाँधनेका नियम है। यदि तैलके लगानेसे छोटी-छोटी फुन्सियां मालूम हों तो दवा छोड़कर गो घृत लगाना विधेय है।

रतिवल्लभ मोदक

भांगके बीजोंका चूर्ण ५ छटाक, गायका शुद्ध घी ४ छटाक, खांड़ १ सेर, शतावरका रस २ सेर, भांगका रस २ सेर, गायका दूध २ सेर और बकरीका दूध २ सेर। इन सब चीजोंको तैयार करके पहले घीको गर्म कर लें और बादमें दूध डाल दें। दूधके गर्म होनेपर रस डाल दें और फिर चूर्ण डाल दें। अच्छी तरहसे पाक हो जानेपर निम्न औषधियोंका चूर्ण भी इसमें डाल दें।

आंवला, जीरा, स्याहजीरा, मोथा, दालचीनी, इलायची, तेजपत्र, नागकेशर, कौंछके बीज, अतिबला, तालांकुर, कसेरु,

सिंघाड़ा, त्रिकटु, धनियां, हर्रे, द्राक्षा, काकोली, क्षीरकाकोली, पिंडखजूर, तालमखाना बीज, कुटकी, मुलहठी, कूठ, लवंग, सैंधानमक, अजवाइन, अजमोद, जीवन्ती और गजपीपल— प्रत्येक १।-१। तोला लेकर पहले ही से कूट पीस-छानकर तैयार रक्खें। साथ ही १। तोला अभ्रक भस्म और १। तोला बंग भस्म भी इसमें डाल दें। सब दवाओंके अच्छी तरह मिल जानेपर कड़ाहीको उतार लें और ठण्ढा होनेपर २ छटाक उत्तम शहद मिला दें। थोड़ी मात्रामें कस्तूरी और कपूर डालकर कांचके भांड़में इसे रख लें।

इसकी मात्रा आधा तोलासे १ तोला तक है। सुबह-शाम दूधके साथ इसका सेवन करना चाहिये। यह जाड़ेकी मौसमकी चीज है। भूख खूब लगती है और पौष्टिक चीजें खूब खानी चाहियें।

बानरी वटिका

कौंच बीजोंको दूधमें अच्छी तरहसे उबालकर उनके छिलके अलग कर देना चाहिये। उसके बाद उन बीजोंको अच्छी तरहसे पीसकर फिर उसको गायके दूधमें बेसनकी तरह गाढ़ा-गाढ़ा सान लेना चाहिये और पकौड़ी बनाने लायक ढीला रखना चाहिये। फिर कड़ाहीमें घी डालकर मन्द मन्द आँचपर चढ़ाना चाहिये। जब घी अच्छी तरह गरम हो जाय तब उस घीमें उसकी पकौड़ियां बनानी चाहियें। उन पकौड़ियोंको निकालकर मिश्रीकी गाढ़ी गाढ़ी चाशनीमें डाल देना चाहिये। जब पकौड़ियां

खूब चासनी पी लें तब उनको निकालकर शहदसे भरे हुए बरतन में भर देना चाहिये और बरतनका मुँह बांधकर रख देना चाहिये। इस औषधिकी मात्रा दो तोलेकी है। सबेरे और शाम एक-एक मात्रा खानेसे नपुंसकता नष्ट होकर प्रबल काम शक्ति पैदा होती है। यह उत्तम बाजीकरण योग है।

मदनानन्द मोदक

पारद, गन्धक, लोह भस्म—प्रत्येक १-१ तोला और अभ्रक भस्म ३ तोला। पहले पारद-गन्धककी कज्जली कर लें, बादमें लोह और अभ्रकको मिलाकर घोट लें।

कपूर, सेंधा नमक, जटामासी, आँवला, छोटी इलायची, सोंठ, पीपल, मिर्च, जावित्री, ज़ायफल, तेजपत्र, लौंग, जीरा, स्याह जीरा, मुलहठी, बच, कूठ, हल्दी, देवदारु, हिज्जल बीज, सुहागा, भारंगी, सोंठ, नागकेशर, काकड़ासिंगी, तालीसपत्र, मुनक्का, चित्रकमूल छाल, दन्तीमूल, बला, अतिबला, दालचीनी, धनियां, गजपीपल, कचूर, गन्धबाला, मोथा, असगन्ध, बिदारी-कन्द, शतावर, मदारकी जड़, कौंचके बीज, गोखरू, विधायराके बीज और भांगके बीज—इन सबका १-१ तोला चूर्ण कूट-छान कर तैयार कर लें। इसी चूर्णमें ऊपरवाली भस्में भी मिला लें और शतावरके रसकी भावना देकर इस चूर्णको सुखा लें।

अब इस चूर्णका चौथाई सेमलकी जड़का चूर्ण इसमें मिला दें और इन सबका आधा शुद्ध भांगका चूर्ण भी इसमें मिला लें तथा बकरीके दूधसे भावना देकर सुखा लें।

चूर्णके वजनसे दुगुनी खांड़की चासनी करना। आसन्न पाक होनेपर ऊपरवाली सब चीजें मिला देना। पाक शेष होनेसे दालचीनी, तेजपत्ता, इलायची, नागकेशर, कपूर, सेन्धा नमक, सोंठ, मिर्च और पीपल—इन ९ दवाइयोंका चूर्ण ६-६ माशे मिला देना। इसकी ३ से ६ माशा तककी मात्रा दूधके साथ सेवन करना। इससे बल-वीर्य्यकी वृद्धि, रति शक्तिकी वृद्धि और स्तम्भन शक्ति प्राप्त होती है। यह संग्रहणी और मन्दाग्निकी उत्तम दवा है।

स्वर्ण भस्म

अनुभवसे यह मालूम हुआ है कि नपुंसकताकी औषधियोंमें स्वर्ण भस्म सबसे अच्छी औषधि है। स्वर्णके योगसे बननेवाली–मकरध्वज और बसन्त कुसुमाकर औषधि भी इस रोगमें बहुत लाभ करती है। हमने इन तीनों ही औषधियोंका प्रयोग करके देखा है, जिसमें पहला नम्बर स्वर्ण भस्मका ही है। अकेली स्वर्ण भस्म ही सारी आशाएं पूर्ण कर देती है। इसमें वीर्यके कीटाणुओंको जीवित करनेकी आश्चर्यजनक ताकत है और इससे वीर्यवाहिनी नसोंको तेजी भी मिलती है। सारे शरीरके ढांचेको स्वर्ण भस्म बदल देती और नया यौवन ला देती है। पहले सप्ताहमें ही यह अपना चमत्कार दिखलाना शुरू कर देती है और ५ सप्ताहमें पूरा काम कर देती है।

उत्तम स्वर्ण भस्मकी खुराक १ चावलसे १ रत्ती तक है।

इलायची और वंशलोचनके १ माशा चूर्णमें मिलाकर मलाईके साथ यह खानी चाहिये। घी, दूध, मक्खन और मलाई खूब खानी चाहिये। इससे भूख खूब लगती है। सेव, अनार भी खूब खाने चाहियें। तेल, मिर्च, खटाईका परहेज रखना लाजिमी है।

स्वर्णबंग

यह आयुर्वेदकी प्रसिद्ध दवा है, जो वीर्यविकारोंमें अच्छा लाभ करती ह। सुबह-शाम १-१ रत्ती स्वर्णबंग मलाईके साथ खाना चाहिये।

बसन्तकुसुमाकर रस

स्वर्ण भस्म २ तोला, चाँदी भस्म २ तोला, बंग भस्म ३ तोला, नाग भस्म ३ तोला, लौह भस्म ३ तोला, अभ्रक भस्म ४ तोला, प्रवाल भस्म (मूंगा भस्म) ४ तोला, मोती भस्म ४ तोला—इन सब चीजोंको बढ़िया खरलमें डालकर नीचे लिखे द्रव्योंकी एक-एक भावना देवें।

गौ दूध, ईख रस, बासकपत्र रस अथवा बासक छालका क्वाथ, लाक्षा जल, नेत्रवाला क्वाथ, कदलीकन्द रस, कदली फूल रस, कमल फूल रस, मालती फूल रस, केशर मिला हुआ जल और कस्तूरी—इन सब द्रव्योंकी भावना पूरी होनेपर २-२ रत्ती प्रमाणकी बटी बनाकर छायामें सुखा लें।

सुबह-शाम १-१ गोली, मधु आठ आना भर, चीनी चार आना भर, गो घृत दो आना भर मिलाकर सेवन करें। इसके

सेवनसे सभी प्रकारके प्रमेह ठीक होते हैं। अनुपान भेदसे यह सभी बीमारियोंमें लाभ करता है। स्नायुमण्डलको पुष्ट करनेके कारण नपुंसकताको भी हटाता है।

श्री शक्रबल्लभ रस

शुद्ध पारद, शुद्ध गन्धक, लौह भस्म, अभ्रक भस्म, चाँदी भस्म, सोना भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म—प्रत्येक चीज आधा-आधा तोला, बंशलोचन २ तोला, भांगके बीज ८ तोला। पहले पारद गन्धककी कज्जली बनाकर उसमें सब द्रव्य डालकर खूब घोंटे। महीन हो जानेपर भांगके काथ (काढ़ा) में १ दिन घोंट कर ४-४ रत्तीकी गोली बना लें।

मात्रा—१ गोलीसे २ गोलीतक सुबह और रातमें आधा पाव गर्म दूधके साथ सेवन करें। इसके सेवनसे वीर्यका स्तम्भन होता है तथा हस्त-क्रियासे उत्पन्न हुई सुस्ती और नपुंसकता ठीक होती है।

मकरध्वज

यह भी लाजवाब दवा है। १-१ रत्तीकी मात्रा मक्खन, मलाई या सेवके मुरब्बेके साथ खानी चाहिये।

———

श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

कारखाना—१–कलकत्ता, २–पटना, ३–झांसी, ४–नागपुर और ५–कांसली—जयपुर (यहां सिर्फ रस-भस्मोंके ही निर्माणका खास प्रबन्ध है)।

बिक्री-केन्द्र हिन्दुस्तानके प्रमुख शहरोंमें बैद्यनाथ दवाओंके ४० से भी अधिक बिक्री-केन्द्र खुल चुके हैं और खुलते ही जा रहे हैं। इन केन्द्रोंमें आयुर्वेदकी परीक्षा पास वेतन-भोगी वैद्य रोगियोंकी परीक्षा मुफ्तमें करते हैं। दवाओं के दाममें एक पैसा भी अधिक नहीं लिया जाता है।

एजेन्सी—हिन्दुस्तानके कोने-कोनेमें — शहर, कस्बे और गांव सब जगह हमारी १४००० से भी अधिक एजेन्सियां हैं जो हमारे सूचीपत्रमें लिखी दरपर ही (बिना कोई खर्च लिये) दवाएं बेचती हैं।

ग्राहक—बैद्यनाथ दवाओंके ग्राहकोंमें एक ओर जहां कांग्रेस-कमिटियां, गवर्नमेंट, देशी-राज्य, डिस्ट्रिक्ट बोर्ड, म्युनिसिपैलिटी, रिलीफ कमिटियां, सेवा-समितियां, स्काउट संस्थाएं, अस्पताल, धर्मार्थ दवाखाने, दूकान, वैद्यराज, डाक्टर, हकीम, अत्तार, पंसारी आदि थोक भावमें दवाएं खरीदते हैं वहां दूसरी ओर किसान, मजदूर, छोटे-बड़े बाबू लोग, बड़े-बड़े अफसर, जमींदार आदि सभी श्रेणियोंमें बैद्यनाथ दवाएं सर्वप्रिय हैं।

बिक्री—युद्धजनित कठिनाइयोंके होते हुए भी सम्वत् २००३ में हमारी दवाओंकी बिक्री २००००००) रु० से ऊपरकी हुई। लाखों रुपयोंकी मांगोंकी पूर्ति नहीं की जा सकी।

सम्मान—श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवनका सम्मान बड़े-बड़े वैद्यराज, डाक्टर, हकीम, कांग्रेसके बड़े-बड़े नेता तथा जगद्गुरु शंकराचार्य, धर्माचार्य, महन्थ और विद्वान् करते हैं। इन लोगों द्वारा दिए गए प्रशंसा-पत्र तथा विभिन्न पदर्शनियों में मिले सर्टीफिकेटको अगर छापा जाय तो एक बड़ा पोथा तैयार हो जाय। दवाओंके विशेष गुणोंके लिये अनेक स्वर्णपदक भी प्राप्त हुए हैं।

गुण—वैद्यनाथ दवाओंके गुणका गान आज भारतके घर-घरमें हो रहा है। करोड़ों प्राणियोंने इन दवाओंका व्यवहार कर लाभ उठाया है। वैद्यनाथ दवाओंके इस बढ़ते हुए प्रचार और लोकप्रियताका यही कारण है।

विशेषता—"वैद्यनाथ प्राणदा" के निर्माताओंकी दूसरी विशेषता है, माँ के दूधकी तरह निर्दोष व तत्काल फायदा दिखानेवाली, मकरध्वज, चन्द्रोदय आदि रसायन तथा भस्मोंका निर्माण, जिसका प्रयोग आज बड़े-बड़े वैद्य भी कर रहे हैं।

आयुर्वेद का प्रचार

हम गुलाम देशमें रहते हैं। हमारी प्रवृत्तियां गुलामों जैसी हो गयी हैं। हम अंग्रेजोंको श्रेष्ठ समझने लगे हैं। यही कारण है कि जो आयुर्वेद आज ८० फी सदी भारतवासियोंकी सेवा कर रहा है, उसके मुकाबले हम डाक्टरी चिकित्साकी प्रशंसा करते हैं। लेकिन अब भारतवासियोंमें भी चेतना आयी है, वे सजग हो गये हैं। एक ओर जहां भारतीय जनता गुलामीसे छुटकारा पानेके लिये प्रयत्नशील हो रही है, वहां दूसरी ओर अपनी राष्ट्रीय चिकित्सा—आयुर्वेद—के उद्धारकी भी जबरदस्त कोशिश हो रही है। यह बात सही है कि जबतक विदेशी सत्ता समाप्त नहीं होती और भारतमें राष्ट्रीय सरकारका निर्माण नहीं होता तबतक आयुर्वेदकी इच्छित उन्नति नहीं हो सकती, फिर भी जो उद्योग हो रहे हैं और उनमें जो सफलता मिल रही है, वह परम संतोषका कारण है। हम अपनी प्रशंसा स्वयम् करना अपनी परम्पराके विपरीत समझते हैं, पर आयुर्वेद प्रेमियोंका उत्साह बढ़ानेके हेतु यहां श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन द्वारा किये गए प्रयत्नोंको संक्षेपमें दिया जाता है। यदि छोटे-बड़े सभी औषधि-निर्माता इसी भावनासे प्रेरित होकर प्रयत्न करें तो हमें अपने लक्ष्यतक पहुंचनेमें विलम्ब नहीं हो।

(१) भवनकी बिक्रीपर ज्यादे-से-ज्यादे ५) रु० सैकड़ाके अलावा बाकी सब आयुर्वेदकी उन्नतिमें खर्च होता है और होता रहेगा।

(२) राष्ट्रोन्नति और सेवा भावनासे आयुर्वेदकी दवा बनानेवालोंको पूर्ण

प्रोत्साहन दिया जाता है। बहुत बड़ी तायदादमें आयुर्वेदकी दवाइयां किस तरह बनानी चाहियें तथा वे निश्चित गुणकारी कैसे हो सकती हैं, उनको वर्तमान रुचिके अनुकूल कैसे बनाया जा सकता है, इत्यादि हमारा महत्वपूर्ण अनुभव वे खुद देखकर जान सकते हैं।

(३) आयुर्वेद विद्यालयोंसे निकलनेवाले वैद्य पूर्ण विद्वान और सेवाभावयुक्त हों—इसके लिये आर्थिक सहायता और छात्रवृत्तियां पहलेसे ज्यादे कर दी गयी हैं। विहार गवर्नमेण्ट और काशी हिन्दू विश्व-विद्यालयके आयुर्वेद विभागकी प्रवन्ध सदस्यता हमने इसी उद्देश्यसे स्वीकार की है।

(४) आयुर्वेदके मूल सिद्धान्तोंके आधारपर डाक्टरीके टक्करकी पाठ्य पुस्तकें प्रस्तुत करनेके उद्देश्यसे "सचित्र शरीर-क्रिया-विज्ञान" ग्रन्थ प्रकाशित हो चुका है। "सचित्र वनस्पति विज्ञान" छप रहा है। "सिद्धयोग संग्रह", "आरोग्य प्रकाश" आदि ग्रन्थोंका प्रकाशन भी इसी उद्देश्यसे हुआ है।

(५) यूनानी चिकित्सा भी हमारे लिये उपयोगी है। पूर्ण अधिकारी द्वारा राष्ट्र-भाषामें "यूनानी सिद्धयोग संग्रह" लिखवाकर इस अभावकी पूर्ति की गयी है।

(६) भारतीयोंकी तन्दुरुस्तीका सुधार आयुर्वेदके आधारसे ही हो सकता है—इस उद्देश्यकी पूर्तिके लिये "सचित्र आयुर्वेद" नामका पत्र प्रकाशित कर रहे हैं। "पथ्यापथ्य", "किशोर रक्षा" आदि पुस्तकें तथा छोटे-छोटे ट्रैक्ट प्रकाशित होते रहते हैं।

(७) अपने धर्मार्थ आयुर्वेदीय दवाखानोंकी संख्या अब चार हो गयी है। यहां गरीब रोगियोंको उत्तम दवा ही मुफ्त नहीं दी जाती, बल्कि पथ्य भी मुफ्त ही दिया जाता है। हर जगह स्वास्थ्य-रक्षा केन्द्र भी खोले गये हैं।

(८) हैजा, महामारी, मलेरिया, बाढ़ आदिसे पीड़ित प्राणियोंकी सेवाके लिये १ वैद्यराज, २ कम्पाउण्डर, २ नौकरोंकी एक मण्डली संगठित की गयी है जो पर्व, मेले आदि पर भी सेवा करने जाती है।

आयुर्वेदोन्नति और लोकसेवामें धनका सदुपयोग

आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि आयुर्वेदकी वास्तविक उन्नतिके लिये सबसे पहले श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवनने ही एक ठोस योजना बनाई जिसके अनुसार कार्य्य आरम्भ किया गया।

अखिल भारतवर्षीय आयुर्वेदीय अन्वेषणशाला—आयुर्वेदोन्नतिके लिये अन्वेषण कार्यकी बड़ी आवश्यकता है। अन्वेषणके बिना कोई विज्ञान या कला जीवित नहीं रह सकती और न उसकी उन्नति ही हो सकती है। पाश्चात्य एलो-पैथिक चिकित्साकी उन्नतिका सबसे प्रधान कारण वैज्ञानिक अन्वेषण है। वैज्ञानिक आधारपर आजकलकी निर्मित एलोपैथिक चिकित्साने संसारमें अपने आश्चर्यजनक चमत्कारोंका पूर्ण प्रभाव जमा रखा है। अतः आयुर्वेदीय अन्वेषण कार्यके लिये श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवनके अध्यक्ष — पं० रामनारायणजी शर्माने एक योजना बनाई कि एक अखिल भारतवर्षीय आयुर्वेदीय अन्वेषणशाला स्थापित किया जाय और इस कार्यके लिये आयुर्वेदके सहारे जीवन निर्वाह करनेवाले एवं आयुर्वेदीय दवाई बेचकर धन कमानेवाले औषधालय, इस कार्यमें मुक्त हस्त होकर धन दें ताकि बहुत बड़े पैमानेपर यह कार्य्य आरम्भ किया जा सके। इतना बड़ा कार्य्य किसी प्रभावशाली संस्था या महान आत्माके हाथोंसे कराया जाय तो यह कार्य सम्पन्न हो सकता है, यह समझकर स्वर्गीय महामना मालवीयजीके समक्ष यह प्रस्ताव उपस्थित किया गया और इन्होंने सहर्ष इसे स्वीकार किया। यह निश्चय किया गया कि इस कार्य्यके लिये काशी हिन्दू-विश्वविद्यालय उपयुक्त है कारण वहाँ पहलेसे भी कुछ आयुर्वेद अन्वेषणका काम हो रहा है और सारे साधन भी वहाँ मौजूद हैं, इस सम्बन्धमें समाचार पत्रोंमें अपील भी निकाली गई किन्तु किसी आयुर्वेदीय औषध विक्रेता फर्मने इधर ध्यान नहीं दिया और महामना मालवीयजीकी अस्वस्थता तथा उसके बाद उनके देहावसानके कारण यह महान कार्य्य आगे नहीं बढ़ाया जा सका, किन्तु श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवनने

अपना कर्तव्य पूर्णरूपसे पालन किया। इसके लिये श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनको ओरसे ३०००) वार्षिक सहायता दी जा रही है। अन्वेषणका कार्य्य जारी है।

आयुर्वेदोन्नतिके लिये पुरस्कार

आयुर्वेदकी वास्तविक उन्नतिके लिये श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनकी ओरसे निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद महामण्डलके द्वारा निम्नलिखित पुरस्कारोंकी घोषणा की गई थी :—

(१) निबन्ध पुरस्कार—हस्त लिखित और अप्रकाशित १०० से १२५ पेज तक डबलक्राउन सोलह पेजी साइजमें किसी रोगमें सर्वश्रेष्ठ निबन्ध लेखकको १५०) नगद और स्वर्णपदक।

(२) जड़ी-बूटी-पुरस्कार—निश्चित रूपसे फायदा दिखानेवाली भारतीय जड़ी-बूटी बतलानेवालेको ५०) रु० नगद और एक स्वर्णपदक।

(३) नुस्खा पुरस्कार—किसी रोगपर निश्चित रूपसे फायदा पहुँचानेवाले योग (नुस्खे) बतलानेवालेको ५०) नगद और एक स्वर्णपदक।

(४) पुस्तक पुरस्कार—आयुर्वेदकी सर्वश्रेष्ठ पुस्तकके लेखकको २५०) रु० नगद और एक स्वर्णपदक।

इन पुरस्कारोंके सम्बन्धमें समाचारपत्रोंमें सूचनाएं निकाली गयीं, नि० भा० आयुर्वेद महामण्डलके खुले अधिवेशनमें घोषणा की गई, किन्तु पुरस्कार लेनेवाले किसी उपयुक्त व्यक्तिके न मिलनेपर यह ५००) की रकम आयुर्वेद पाठ्य निर्माण समितिको प्रदान कर दी गई।

अ० भा० आयुर्वेद महाविद्यालयको सहायता

अखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद महामण्डल और आयुर्वेद विद्यापीठ २९ वर्षों से आयुर्वेदकी उन्नतिका कार्य कर रहा है। आयुर्वेद विद्यापीठ आयुर्वेदकी परीक्षाएं लेता है और परीक्षोत्तीर्ण छात्रोंको सर्टिफिकेट देता है। प्रत्येक वर्ष हजारों विद्यार्थी इसके भारत व्यापी केन्द्रोंमें परीक्षा देते हैं। किन्तु बड़े दुःखका विषय यह था कि आयुर्वेद विद्यापीठका अभीतक अपना महाविद्यालय नहीं था। गत सन् १९३९ में जोधपुर सम्मेलनके समय धन संचय करके आयुर्वेदके लिये एक आदर्श महाविद्यालय खोलनेका निश्चय हुआ। इस सम्बन्धमें अपील करने पर श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनके अध्यक्ष प० रामनारायणजी शर्मा वैद्यराजने प्रसन्नताके साथ ११००) रुपये भेंट किये।

कांग्रेसमें आयुर्वेद प्रदर्शिनी

आयुर्वेदोन्नतिकी कामनाको लेकर रामगढ़ कांग्रेसमें होनेवाली खादी और ग्रामोद्योग प्रदर्शिनीमें श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनकी ओरसे एक बड़ी सुन्दर और सुव्यवस्थित आयुर्वेदीय प्रदर्शिनी की गई थी, जिसमें करीब ५ हजार रुपये खर्च हुए थे। प्रदर्शिनीमें आनेवाले कांग्रेसके मिनिस्टरों, नेताओं, वैद्यों और अन्य दर्शकोंने इस कार्य्यकी प्रशंसा करते हुए आयुर्वेदकी उन्नतिके लिये इस कार्य्यको सबसे आवश्यक बतलाया। इस प्रदर्शिनीमें जितने लोग पधारे थे सभी लोगोंके मुंहसे यह कहते सुना गया कि ऐसी प्रदर्शिनी आजतक कभी ग्रामोद्योग प्रदर्शिनीमें नहीं हुई।

वीर्यविकार (जरियान) के रोगियोंको चेतावनी

धातुका पतलापन, पेशाबमें वीर्य जाना, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, वीर्यकी कमी, स्त्री-सम्भोगकी इच्छाका न होना, सुस्ती, नामर्दी आदि वीर्य विकार हैं। इन रोगोंके लिये इस्तहारी मनमानी दवा खाना अव्वल नम्बरकी भूल है। इनके लिये प्राचीन कालसे प्रचलित, सभी वैद्योंके काम आनेवाली, शास्त्रोक्त, आजमूदा, नीचे लिखी प्रसिद्ध दवाइयां सेवन कीजिये। आपका रोग जड़से नष्ट होकर शरीर तन्दुरुस्त हो जायगा।

चन्द्रप्रभा वटी—वीर्यका पतलापन और पुराने स्वप्नदोषकी अचूक दवा है। विद्यार्थियोंको इसके साथ स्वप्नदोष हरीकी भी १ गोली सोते समय लेनी चाहिये। पेशाबमें वीर्य जाता हो तो भोजनके बाद १ गोली अग्नितुण्डी वटी खानी चाहिये। रोग निश्चय ही अच्छा हो जायगा। की०—२ तोलाकी शीशी १।-), १ तोला ॥≶)

आमलकी रसायन—आंवलोंके चूर्णको १०० बार आंवलोंके रसमें भावना दी गयी है। चरकका योग है। गर्म मिजाजवालोंके लिये बहुत ही अच्छी दवा है। कब्जियत मिटाता है और धातु पुष्टि करता है। कीमत—१० तोला १॥)

बसंतकुसुमाकर रस—सोना, मोती, अभ्रक, वंग, चाँदी आदि कीमती दवाओंसे ३ महीनेमें तैयार होता है। ऊपर लिखी तमाम शिकायतोंकी लाजवाब दवा है। इससे भी आराम न हो तो समझना चाहिये कि रोग असाध्य है। मधुमेह (Diabetes) को आराम करता है। की०-१ तोला ३७)

पूर्णचन्द्र रस वृहत्—गरीबीके कारण जो लोग बसन्तकुसुमाकर न खरीद सकते हों, उनके लिये यह अच्छी दवा है। गुण उससे कुछ कम हैं। कीमत—१ तोला १२॥)

मकरध्वज वटी—सुस्ती, नामर्दी और शीघ्रपतनको हर्तिया फायदा करनेवाली दिव्यौषधि है। नपुंसकताको शास्त्रोक्त दवा है। बुढ़ापेमें जवानीकी शक्ति पैदा करती है। की० -१ तोला ६॥)

आरोग्य प्रकाश

लेखक—

कलकत्तेके सुप्रसिद्ध "श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन" के अध्यक्ष

पं० रामनारायण शर्मा आयुर्वेदोपाध्याय

ग्रन्थका प्रत्येक अक्षर प्रत्येक आदमीके लिये प्राणोंसे बढ़कर कीमती । एक-एक बात हजारों रुपयोंका काम देगी। ज्वर, बुखार, दस्त, बासीर, हैजा, मन्दाग्नि, खाँसी, दमा, धातुस्राव, वातरोग, आतशक, ज़ाक, नासर्दी आदि शरीरके तमाम रोगोंके लक्षण, चिकित्सा (इलाज), थ्य, परहेज आदि ऐसे खुलासा और सरल भाषामें लिखे गये हैं कि ामूली पढ़ा-लिखा आदमी भी इसे पढ़कर अच्छा वैद्य बन सकता है। समयपर साधारण पढ़ी-लिखी स्त्रियां भी इस पुस्तककी सहायतासे रोगीके ाण बचा सकती हैं। गृहस्थ लोग सैकड़ों रुपये डाक्टर और वैद्योंको फीस ा बचा सकते हैं; क्योंकि इस पुस्तकमें सभी दवाओंके नुस्खे आजमूदा परीक्षित) लिखे गये हैं। हिन्दी भाषामें इतनी अच्छी पुस्तक अभीतक ाहीं निकली है। जनतामें इसे इतना पसन्द किया है कि इसके कई ंस्करण हाथोंहाथ बिक गये।

यदि आप सुखी और नीरोग रहना चाहते हैं, अगर आप वैद्यक विद्या ानकर धन और यश कमाना चाहते हैं तो जरूर इसे खरीदिये। मोटा व ढ़िया कागज, छपाई मनमोहिनी, डबलक्राउन सोलहपेजी साइजके ४०० पेजकी पुस्तकका दाम सिर्फ १॥।)

मिलनेका पता—

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

कलकत्ता, पटना, झांसी और नागपुर।

शरीर-क्रिया-विज्ञान

[श्रीरणजितराय आयुर्वेदालङ्कार]

अभीतक शरीर-क्रियाके बारेमें आयुर्वेदमें जो कुछ लिखा गया था वह अंग्रेजी ग्रन्थोंका अनुवाद मात्र था। इस ग्रन्थके उदीयमान लेखक आयुर्वेदालङ्कार श्रीरणजितरायने आयुर्वेद सिद्धान्तके आधारपर इसे मौलिक रूपमें लिखा है जो आयुर्वेदकी श्रेष्ठताका द्योतक है।

इस ग्रन्थपर देशके आयुर्वेदज्ञ महानुभावोंने बनारस हिन्दू युनिवर्सिटी के प्रिन्सिपल श्री पी० ए० पाठक, जामनगर स्टेटके चीफ मेडिकल अफसर श्री पी० एम० मेहता, पोद्दार कालेज, बम्बईके प्रिन्सिपल श्री आशानन्द पञ्चरत्न, एम० जे० आयुर्वेदिक कालेज नडियादके प्रिन्सिपल श्री एस० एन० जोशी, ललितहरि आयुर्वेदिक कालेज, पीलीभीतके प्रिन्सिपल श्री विश्वनाथ द्विवेदी, संस्कृत कालेज, जयपुरके प्रधानाध्यापक राजवैद्य नन्दकिशोर शर्मा भिषगाचार्य, गुरुकुल कांगड़ी आयुर्वेदिक कालेजके प्रिन्सिपल श्री रामरक्ष पाठक, इन्दौर आयुर्वेदिक कालेजके प्रिन्सिपल श्री सुखदेव शर्मा, दयानन्द आयुर्वेदिक कालेज लाहौरके प्रिन्सिपल आयुर्वेदाचार्य श्रीहरदयाल वैद्यने एक स्वरसे कहा है कि यह पुस्तक आयुर्वेदीय कालेजोंके पाठ्य पुस्तकमें रखने योग्य है।

आयुर्वेदकी सेवाके खयालसे इस ग्रन्थका मूल्य बहुत कम रखा गया है। १२ अध्याय, डिमाई ८ पेजी साइजके ६०० पृष्ठ जिनमें ५३ चित्र हैं। मूल्य सिर्फ ६) रखा गया है। डाकव्यय ॥=)

अपने अध्यापकके प्रमाणपत्रके साथ पूरा मूल्य अग्रिम भेजनेपर आयुर्वेदके छात्रोंको डाक व्यय सहित ५) में ही यह ग्रन्थ रजिस्टर्ड पार्सल द्वारा भेज दिया जायगा।

मिलनेका पता—

श्रीबैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

कलकत्ता पटना, झांसी और नागपुर।